

備災クッキング教室

腸活で免疫力アップ！元気な体を目指そう

令和5年2月1日（水）8：30～（事前）

令和5年2月8日（水）9：00～（本番）

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進高齢者・男性グループ



東日本大震災を体験して、防災食のレシピの研究を開始しました。調理方法は、ポリ袋を使用して沸騰した大鍋で加熱する方法です。主食、主菜、副菜、汁物、デザートまで全てポリ袋で調理するため、衛生的に優れて簡単に調理できます。

☆ ヤーコン入り雑穀ご飯

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分
米	1合	2合
ヤーコン	60g	120g
十六穀米	10g（1/2袋）	20g（1袋）
水	220cc	220cc

- ① ポリ袋に米と十六穀米、1cmの角切りにして酢水に漬けたヤーコン、水を入れて30分浸しておく。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ③ ねじったら2回結ぶ。もう1枚のポリ袋も同じようにする。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
301	5.4	1.5	16	1.7	0

☆ 落花生ご飯

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分
米	1合	2合
落花生	40g	80g
水	220cc	220cc

- ① 一晩水に浸けた落花生、米、水を入れて 30 分浸しておく。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ③ ねじったら 2 回結ぶ。もう 1 枚のポリ袋も同じようにする。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。

1 人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
398	9.7	10.1	13	1.8	0

☆ ポークロール煮

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分		2人分	4人分
豚ロース	20g×6	20g×12	いんげん	15g	30g
酒	小さじ1	小さじ2	にんじん	15g	30g
長ねぎ	20g	40g	生しいたけ	1枚	2枚
根しょうが	10g	20g	エバラ焼肉のたれ	大さじ1	大さじ2

- ① 豚ロースに酒をふりかけておく。長ねぎ、根しょうがはみじん切りにし、にんじん、しいたけは千切り、いんげんは 3cm に切りそろえる。
- ② 豚ロースの上のみじん切りにしたしょうが、ねぎを敷き、にんじん、しいたけ、いんげんをのせて巻く。
- ③ ポリ袋に②、エバラ焼肉のたれを入れる。
- ④ ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ⑤ ねじったら 2 回結ぶ。もう 1 枚のポリ袋も同じようにする。
- ⑥ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。
- ⑦ 季節の野菜を添える。

1 人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
182	11.3	11.4	12	1.6	0.7

☆ なめ茸煮

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分
えのき茸	100g	200g
本つゆ4倍濃縮	大さじ1/2	大さじ1

- ① 3等分にカットしたえのき茸をポリ袋に入れ、本つゆを入れよく混ぜる。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ③ ねじったら2回結ぶ。もう1枚のポリ袋も同じようにする。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
15	1.5	0.1	-	1.9	0.5

☆ 海老と白菜のミルク煮

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分		2人分	4人分
むき海老	30g	60g	牛乳	100cc	200cc
白菜	100g	200g	塩	少々	少々
鶏がらスープの素	小さじ1	小さじ2	こしょう	少々	少々

- ⑤ ポリ袋にむき海老、2cmにカットした白菜、鶏がらスープの素、牛乳、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑥ ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ⑦ ねじったら2回結ぶ。もう1枚のポリ袋も同じようにする。
- ⑧ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
53	4.5	1.9	91	0.7	0.7

☆ 豆乳粥

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

米	12人分	水	12人分
無調整豆乳	1合		500cc
	500cc		

- ① ポリ袋に米、無調整豆乳、水を入れて、30分浸しておく。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ③ ねじったら2回結ぶ。もう1枚のポリ袋も同じようにする。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、60分～80分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
62	2.2	0.9	44	1.0	0

☆ 豆乳粥のとり～りおはぎ

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

豆乳粥	2人分	4人分
ねりあん	200g	400g
	40g	80g

- ① 器に豆乳粥を入れ、ねりあんを乗せる。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
92	3.9	1.0	59	2.4	0

☆ ベトナムスイーツ

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分		2人分	4人分
バナナ	40g	80g	いちご	2個	4個
キウイフルーツ	20g	40g	豆乳粥	200g	400g
みかん缶	20g	40g			

- ① みかん缶を汁ごとボウルに移し変えて、カットしたバナナ、キウイフルーツを入れておく。
- ② 器に豆乳粥を入れ、①を入れて、いちごを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
181	4.2	1.0	58	3.7	0.1

☆ みそ汁

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

	2人分	4人分		2人分	4人分
じゃがいも	40g	80g	減塩みそ	20g	40g
白菜	30g	60g	だしパック	1/2パック	1パック
水	300cc	600cc			

- ① ポリ袋にカットしたじゃがいも、白菜を入れ、だし30分浸しておく。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
- ③ ねじったら2回結ぶ。もう1枚のポリ袋も同じようにする。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、60分～80分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
41	1.1	-	5	0.4	1.3

