

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

## 『 備災クッキング 』

令和7年10月22日（水）  
土浦市食生活改善推進員協議会四中地区支部

### ☆はるか飯（6人分）

米	1合	×2
べにはるか	50g	
水	220cc	



- ① べにはるかは1cmの角に切り、ポリ袋に入れ、水をひたひたに加え（分量外）5分程おきアク抜きをする。
- ② ①の水を一度捨て、その中に米と分量の水（220cc）を入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。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③のポリ袋を入れて40～50分加熱する。

### ☆豚肉とえのき巻き白味噌煮（6人分）

豚ロース薄切り	12枚	白味噌	150g
えのき茸	200g	酒（煮切り酒）	100cc
根生姜	10g	水	100cc
長ねぎ	1/2本		

- ① 根生姜と長ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ロースは開いて①を全体にふり、小房に分けたえのきを挟み、くるくると巻く。
- ③ ポリ袋に白味噌、酒、水を入れてよく混ぜてから②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。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。
- ⑤ 鍋に水を入れ、沸騰したら④のポリ袋を入れ、40～50分加熱する。
- ⑥ 出来上がったら、1本を2～3等分に切る。

## ☆ひじきと切干し大根の和風サラダ（6人分）

ひじき	10g	ツナ缶	1缶（フレークライト80g）
切干し大根	20g	マヨネーズ	大さじ2
人参	25g	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2
水菜	50g	白すりごま	大さじ1

- ① 切干し大根は食べやすい長さに切り、ひじきと共にポリ袋に入れ、水をひたひたに入れて戻す。
- ② 人参は3cm長さのせん切り、水菜は人参と同じ3cmに切る。
- ③ ①の水分をしっかりと絞り、ツナ缶、②、Aの調味料を入れてよく混ぜる。

## ☆すまし汁（6人分）

えのき茸（3等分に切る）	50g	だしパック（にんべん）	2袋
小町麩	6g	薄口しょうゆ	大さじ2
糸三つ葉（3cmに切る）	30g	水	900cc

- ① ポリ袋にえのき茸、小町麩、だしパック、水、薄口しょうゆを入れてよく混ぜる。
- 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。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。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら②のポリ袋を入れ、30分加熱する。
- ④ 出来上がりにカットした糸三つ葉を入れる。

## ☆いも羊羹（6人分）

さつまいも	150g	粉寒天	3g
上白糖	25g	水	30cc
塩	少々		



- ① さつまいもは厚めに皮をむき、2cm厚さに切り、ポリ袋に入れ、水をひたひたに入れ（分量外）5分程おき、あく抜きをする。
- ② ①の水を一度捨て、その中に分量の水（30cc）と粉寒天を入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。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③のポリ袋を入れ、40～50分加熱する。
- ⑤ ④の煮汁を捨て、さつまいもをポリ袋の中でつぶす。
- ⑥ ⑤に砂糖と塩を加えて混ぜ、形を整え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。6等分に切り分ける。（または6等分にして茶巾に絞る）

【参考】 1人分栄養素量	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)	糖質 (g)
はるか飯	192	2.8	0.4	9	0.7	0	46.7
豚肉えのき巻き白味噌煮	183	9.8	8.2	25	3.0	1.1	12.6
ひじきと切干し大根の和風サラダ	83	3.1	6.4	48	1.8	0.5	2.6
すまし汁	14	1.0	0	7	0.6	1.0	1.7
いも羊羹	49	0.3	0	10	1.0	0	12.1
合計	521	17.0	15.0	99	7.1	2.6	75.7

\*豚肉とえのき巻き白味噌煮の食塩相当量は、吸塩率を7割で計算してあります。

## 【参考レシピ】

### ★ミルク粥（6人分）

米	1合
牛乳	400cc
水	600cc



- ① ポリ袋にすべての材料を入れて、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。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。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら②のポリ袋を入れ、60～90分加熱する。

### ★白飯（2人分）

米	1合
水	230cc

\*作り方は「ミルク粥」と同じ  
(出来上がったごはんは1人分150g)

### ★ミルクはおはぎ（6人分）

ミルク粥	110g
こしあん	50g
水	50cc

- ① ポリ袋にこしあんと水を入れ、よく練り、沸騰した湯で10分加熱する。
- ② 皿にミルク粥とこしあんを添えて出来上がり。

【参考】 1人分栄養素量	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)	糖質 (g)
ミルク粥	82	2.7	2.5	78	0.4	0.1	12.8
白飯	257	4.0	0.6	4	0.4	0	62.3
ミルクおはぎ	142	4.3	3.5	110	1.0	0.1	25.1