

令和5年度ヘルシークッキング

～パッククッキングを活用した食事～



| | |
|--------|---------|
| 主食 | チキンライス |
| 主菜 | オムレツ |
| 副菜（汁物） | わかめスープ |
| 副菜 | もむだけ浅漬け |
| 副菜 | バナナ蒸しパン |

エネルギー 654kcal 塩分 3.0g

令和5年 7月 18日(火)

～ パッククッキングを活用した食事 ～

| 本日の献立 | エネルギー654kcal | 塩分 3.0g |
|-----------|--------------|---------|
| ・主食 | チキンライス | |
| ・主菜 | オムレツ | |
| ・副菜(汁物) | わかめスープ | |
| ・副菜 | もむだけ浅漬け | |
| ・副菜(デザート) | バナナ蒸しパン | |

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

副菜 もむだけ浅漬け

塩昆布を合わせるだけ調味料いらず浅漬け

| <材料>4人分 | | エネルギー22kcal | 塩分 0.3g |
|------------|------|---------------|---------|
| きゅうり(薄切り) | 1本 | 人参(せん切り) | 10g |
| キャベツ(ざく切り) | 200g | みょうが(縦半分の薄切り) | 1個 |
| 青じそ(せん切り) | 4枚 | 塩昆布 | 20g |

<作り方>

- ① ポリ袋にすべての食材を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② 冷蔵庫で冷やす。食す直前に盛り付ける。

Point 塩昆布の塩分が全体に馴染むように、よく混ぜ合わせると良い。

副菜(汁物) わかめスープ

器に具材を入れてお湯を注ぐだけスープ

| <材料>1人分 | | エネルギー28kcal | 塩分 0.8g | |
|---------|----------|-------------|------------|--------|
| A { | 中華スープの素 | 小さじ1弱 | 熱湯 | 150ml弱 |
| | 乾燥わかめ | 小さじ1(1g) | ごま油・煎りごま | 各少々 |
| | ねぎ(小口切り) | 5cm | こしょう(お好みで) | 少々 |

<作り方>

- ① 器にAを入れて、熱湯を注ぎ、かき混ぜる。
- ② ごま油をたらし、ごまを散らす。

Point 具材の種類・量はお好みで加減する。熱湯は沸かしたてを使用する。

主食 チキンライス

フライパンを使わず簡単にチキンライス。災害時にも。

| ＜材料＞1人分 | | エネルギー346kcal | 塩分 0.9g |
|------------------|-------|--------------|-----------|
| 精白米(無洗米) | 60g | ピーマン(粗みじん切り) | 1/4個 |
| | 水 | 80ml | ホールコーン(缶) |
| 鶏もも肉(皮なし)(細かく切る) | 20g | 顆粒コンソメ | 小さじ2/5 |
| 玉ねぎ(粗みじん切り) | 20g | ケチャップ | 大さじ1強 |
| 赤パプリカ(粗みじん切り) | 1/12個 | バター | 5g強 |

＜作り方＞

- ① ポリ袋に米と分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② ①に調味料・具材を加えて、混ぜる。空気を抜き結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れて、30分加熱する。火を止めてそのまま15分置く。
- ④ さっくり混ぜながら、ほぐす。

Point 調味料は浸水後に混ぜる。災害時には鶏肉の代替として加工肉(ソーセージ等)を使用するのも良い。

主菜 オムレツ

ポリ袋で簡単、失敗いらずのオムレツを！災害時にも。

| ＜材料＞1人分 | | エネルギー126kcal | 塩分 0.7g |
|----------|------|--------------|---------|
| 卵(溶きほぐす) | 1個 | 仕上げ用 | |
| ピザ用チーズ | 10g | ケチャップ | 小さじ1 |
| 牛乳 | 大さじ1 | パセリ | 少々 |

＜作り方＞

- ① ポリ袋に仕上げ用を除いた材料を入れて、よく混ぜ合わせる。空気を抜き結ぶ。
- ② 沸騰したお湯の中に入れて、15分加熱する。
- ③ 仕上げ(盛付時)に、ケチャップをかけ、パセリを散らす。

Point 卵の固まり具合はお好みで加熱時間を調整(加減)する。

副菜(デザート)バナナ蒸しパン

手軽にあっさり蒸しパン。災害時には主食としても。

| ＜材料＞2人分 | | エネルギー132kcal | 塩分 0.3g |
|---------|------------|--------------|---------|
| A | ホットケーキミックス | 50g | |
| | スキムミルク | 大さじ1 | 干しぶどう |
| 水 | 大さじ2 | バナナ | 1/4本 |

＜作り方＞

- ① ポリ袋にAを入れて軽く混ぜ合わせ、残りの食材を加えてバナナはつぶしながら粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ポリ袋の空気を抜き結ぶ。
- ② 沸騰したお湯の中に入れて、様子を見ながら15～20分加熱する。
- ③ 蒸しあがったら切り分ける。

Point 人参すりおろし等種々の食材を混ぜ合わせてもOKよりヘルシーに。水は様子を見て調整。