

令和4年度ヘルシークッキング

時短にも！アウトドアにも！非常時にも！ ～備蓄食品を活用したパッククッキングを学ぼう～



主食 ごはん
主菜 さば缶のトマト煮
副菜（汁物） うまみたっぷり簡単みそ汁
副菜 切り干し大根の彩り甘酢和え
副菜（デザート） バナナのヨーグルトかけ

エネルギー 668kcal 塩分 2.8g

令和4年6月10日(金)

時短にも！アウトドアにも！非常時にも！ ～備蓄食品を活用したパッククッキングを学ぼう～

本日の献立	エネルギー668kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	さば缶のトマト煮	
・副菜(汁物)	うまみたっぷり簡単みそ汁	
・副菜	切り干し大根の彩り甘酢和え	
・副菜(デザート)	バナナのヨーグルトかけ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

パック
クッキング

<材料> 2人分
精白米 1カップ
エネルギー 256kcal
水 1カップ
塩分 0g

<作り方>

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜きできるだけ高い位置でポリ袋を結び、20分ほど浸水する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、鍋底に皿を一枚沈め、②を入れて20分ほど中火で加熱する。
- ④ 火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

Point ポリ袋の空気はできるだけぬくことで袋が浮きにくくなり、熱が均一に伝わる

副菜(汁物) うまみたっぷり簡単みそ汁

ヘルシーみそ汁！

<材料> 2人分
カットわかめ(乾) 小さじ1
まいたけ 20g
えのき 20g
エネルギー 28kcal
焼き麩 8個
だし 300cc
みそ 14g
塩分 0.9g

<作り方>

- ① わかめは水で戻し、まいたけ、えのきは石づきを除きほぐす。
- ② 鍋にだしと①を入れ煮立ったら焼き麩を入れ、みそを溶き入れる。 煮過ぎに注意

Point

主菜 さば缶のトマト煮

備蓄食品活用でローリングストック！

＜材料＞2人分		エネルギー214kcal 塩分1.7g	
さばの水煮缶	1缶（150g程度）	にんにく（薄切り or みじん切り）	1片
カットトマト缶	1/2缶（200g程度）	パセリ（みじん切り）	適量
玉ねぎ（中）（薄切り）	1/2個	コンソメ	1個
なす（中）（輪切り）	1本	こしょう	少々
ぶなしめじ（石づきを除きほぐす）	20g	オリーブオイル	小さじ1

＜作り方＞

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎ、なす、ぶなしめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ② さばの水煮缶、カットトマト缶を汁ごと、さらにコンソメを入れ中火で5分ほど煮たら、こしょうで味をととのえる。
- ③ 皿に盛り、パセリを飾る。 **Point** 缶詰は汁ごと入れ、無駄なく栄養をとる！

副菜 切り干し大根の彩り甘酢和え

さっぱり彩り小鉢！

パック
クッキング

＜材料＞2人分		エネルギー71kcal 塩分0.2g	
切り干し大根	20g	ごま油	小さじ1
にんじん（千切り）	20g	酢	大さじ2
コーン缶	大さじ2	砂糖	大さじ1
かいわれ大根（根元を切り落とす）	10g	塩	少々
		すりごま	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 切り干し大根をポリ袋に入れてほぐし、切り干し大根が浸るくらいの水を加え20分ほど置く。
- ② 水気を絞った①ににんじん、コーン、かいわれ大根を入れ軽く混ぜ、調味料を加えてもみ、少し置く。
- ③ 器に盛り、すりごまをかける。 **Point** 切り干し大根の水気はしっかり絞る

副菜(デザート) バナナのヨーグルトかけ

バナナ×ヨーグルトで栄養満点！

＜材料＞2人分		エネルギー99kcal 塩分0g	
バナナ	1本	きなこ	大さじ1
プレーンヨーグルト	90g	はちみつ	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ② 器にバナナを入れて、ヨーグルトをかける。
- ③ きなこ、はちみつをかける。

Point 凍らせてアイスにしてもOK！デザート感覚で楽しめる♪

※その場合バナナは細かく潰す