

令和2年度 防災栄養教室レシピ

令和3年1月28日(木)

瀬戸市健康づくり食生活改善協議会



冷蔵庫・冷凍庫をすっきりメニュー

☆サラダシリアル☆

(フェーズ0/災害発生～24時間以内におすすめメニュー)

材料	分量	
	1人分	人分
シリアル	40g	g
豆乳(調整豆乳)	100cc	cc
レタス(冷蔵庫の野菜)	2枚(30g)	枚
プロセスチーズ	1枚(15g)	粒
冷凍果物(ブルーベリー)	10粒(20g)	枚

作り方

- レタスとチーズを食べやすい大きさに手袋を使って細かくちぎる。
 - シリアル、1、冷凍果物、豆乳の順に器に入れて混ぜる。
- ※シリアルが固い場合は時間を少しおいてお召し上がりください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
281Kcal	10.1g	8.3g	1.4g

ライフラインや物流停止でも安心メニュー

☆トマトピラフ☆

(フェーズ1～2・・・発生2日目～1か月ころにおすすめメニュー)

材料	分量	
	1人分	人分
エビピラフ(アルファ化米)	1袋	袋
トマトジュース	1本(200ml)	本

作り方

- アルファ化米にトマトジュースを入れ、混ぜる。アルファ化米のパッケージに表示された時間待つ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
395Kcal	10.1g	1.8g	2.7g

かんたんで栄養満点メニュー

☆野菜不足解消カレースープ☆

(フェーズ3・・・1か月以降におすすめ)

材料	分量	
	1人分	人分
キャベツ	1枚(40g)	g
ミックスベジタブル	20g	g
魚肉ソーセージ	1本	本
水	100cc	cc
カレールウ	1/6かけ	
もち麦	大さじ1/2	

作り方

- キャベツとソーセージを調理用バサミで一口大に切りながら耐熱用のポリ袋に入れる。
 - 1にミックスベジタブル・カレールウ・もち麦・水の順に入れ、袋の空気を抜きながらしぼる。
 - 鍋にお湯を沸かし2を入れ20分ほど加熱する。途中、袋を回転させ火の通りを均一にする。
- ※熱湯に気を付けましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
208Kcal	12.7g	8.1g	2.4g