

# 食育講座「災害時の備え 健康維持のために」

## ○●今日の試食メニュー●○

### 【パッククッキング ごはん】

《1人分 エネルギー137kcal, タンパク質2.1g, 脂質0.3g, 食物繊維0.2g 塩分0.0g》

材料	1人分		作り方
米	40g		①鍋に皿を入れ、湯を沸かす。 ②ポリエチレン袋に米と水を入れる。 ③②の中の空気を抜いて、上のほうで縛る。時間があれば30分浸水する。 ④沸騰している鍋の中に③を入れて20分加熱し、火をとめ、鍋に入れたまま10分蒸らす。
水	50g		
ポリエチレン袋		1枚	

### 【パッククッキング やさいスープ】

《1人分 エネルギー61kcal, タンパク質4.2g, 脂質2.9g, 食物繊維1.5g 塩分1.3g》

材料	1人分		作り方
キャベツ	40g		①鍋に皿を入れ、湯を沸かす。 ②野菜、ハムを食べやすい大きさにちぎる。 ③ポリエチレン袋に②と水、コンソメ顆粒を入れ、よくもんで混ぜる。 ④③の中の空気を抜いて、上のほうで縛る。 ④沸騰している鍋の中に④を入れて20分加熱する。
しめじ	30g		
ハム		1枚	
水	150g		
コンソメ顆粒		小さじ1	
ポリエチレン袋		1枚	



あさりスープ



黒ごま蒸しパン



オムレツ風



令和6年3月5日(火)  
国分寺市健康推進課

# ○●おすすめメニュー●○

## 【パッククッキング あさりスープ】

《1人分 エネルギー189kcal, タンパク質10.0g, 脂質9.1g, 食物繊維2.4g 塩分0.7g》

材料	1人分		作り方
あさり缶	40g	1/3缶	①鍋に皿を入れ、湯を沸かす。 ②ポリエチレン袋にあさり缶, 豚汁の具, 味噌を入れ, よくもんで混ぜる。 ※味噌が混ざりにくいので, 牛乳を入れる前によくもんで混ぜる。 ③②に牛乳を入れ, よくもんで混ぜる。 ④③の中の空気を抜いて, 上のほうで縛る。 ⑤沸騰している鍋の中に④を入れて20分加熱する。
豚汁の具(冷凍)	85g		
牛乳	150g		
味噌	10g		

## 【パッククッキング オムレツ風】

《1人分 エネルギー190kcal, タンパク質11.0g, 脂質15.2g, 食物繊維0.0g 塩分1.0g》

材料	1人分		作り方
卵		1コ	①鍋に皿を入れ、湯を沸かす。 ②スライスチーズをちぎる。 ③ポリエチレン袋に卵, マヨネーズ, ②を入れて, よくもんで混ぜる。 ④ウインナーを③に入れ, 真ん中になるようし, 中の空気を抜いて, 上のほうで縛る。 ⑤沸騰している鍋の中に④を入れて15分加熱する。 ⑥鍋からとりだし, 袋の上から熱いうちに布巾等で形を整える。
スライスチーズ		1枚	
マヨネーズ		小さじ1	
ウインナー		1本	

## 【パッククッキング 黒ごま蒸しパン】

《1コ分 エネルギー346kcal, タンパク質12.6g, 脂質13.9g, 食物繊維3.6g 塩分0.7g》

材料	作りやすい分量		作り方
ホットケーキミックス	50g		①鍋に皿を入れ、湯を沸かす。 ②ポリエチレン袋にホットケーキミックス, すりごまを入れ, よくもんで混ぜる。 ③②に卵を入れ, よくもんで混ぜる。 ④③の中の空気を抜いて, 上のほうで縛る。 ④沸騰している鍋の中に③を入れて20分加熱し, 火をとめ, 鍋に入れたまま10分蒸らす。
卵		1コ	
黒すりごま		大さじ2	