

鍋1つでできる  
1品バランスメニュー!

## ポリ袋で作る「サバ缶カレー」



### 1人当たりの栄養価

エネルギー700kcal  
食塩相当量2.9g 野菜摂取量180g

### 災害時のポイント

- 1つのカセットコンロと鍋で、ごはんとかレーを同時に作ることができます。
- 無洗米でなくても、普通の米を洗わずに使うことができます。
- 材料はサイコロ状に切ると、まんべんなく火が通ります。

### 材料 (2人分)

【ごはん】米 150g、水 225cc (米の約1.5倍)  
【カレー】さば水煮缶 (1缶)、じゃがいも 1個、にんじん1/3本、  
玉ねぎ 1/2個、カレールー2かけ、にんにく 1片  
【トッピング】卵 1個



### 作り方



- ① 【ごはん】ポリ袋に米と水を入れて空気を抜き、上部を縛る。



- ② 【カレー】ポリ袋に、サイコロ状に切ったじゃがいも・にんじん・玉ねぎ・にんにく、好みの大きさに潰したサバ缶、カレールー、水を入れて空気を抜き、上部を縛る。



- ③ 鍋に水を入れ①と②、卵を入れて沸騰したら、30分加熱し、10分放置する。卵は10分経ったら取り出しておく。

白井市役所健康課(047-497-3494)

鍋1つでできる  
1品バランスメニュー!

## ポリ袋で作る「焼き鳥缶の肉豆腐丼」



### 1人当たりの栄養価

エネルギー516kcal  
食塩相当量2.7g 野菜摂取量100g

### 災害時のポイント

- 1つのカセットコンロと鍋で、ごはんとか具を同時に作ることができます。
- 無洗米でなくても、普通の米を洗わずに使うことができます。
- 缶詰は、さんまの蒲焼缶などでもおいしく作れます。

### 材料 (2人分)

【ごはん】米 150g、水 225cc  
【具】焼き鳥缶 2缶、木綿豆腐 1丁、長ネギ 1本、しいたけ 4枚、  
しょうゆ大 1、水 50cc



### 作り方



- ① 【ごはん】ポリ袋に米と水を入れて空気を抜き、上部を縛る。



- ② 【具】ポリ袋に食べやすい大きさに切った豆腐、長ネギ、しいたけ、焼き鳥缶を汁ごと入れ、分量の水を加えて袋の上を縛る。



- ③ 鍋に水を入れ沸騰したら、①と②のポリ袋を入れ、弱火で30分茹で火を止め、ふたをして10分間放置する。

白井市役所健康課(047-497-3494)

鍋1つでできる  
1品バランスメニュー!

## 心も体もホッとする「すいとん汁」



### 1人当たりの栄養価

エネルギー473kcal  
食塩相当量 2.5g 野菜摂取量 85g

### 災害時のポイント

- 米や乾麺の備蓄がなくとも、薄力粉で主食のすいとんを作ることができます。
- 野菜は、冷蔵庫にあるものを使いましょう。
- しょうゆやだしの代わりに、めんつゆでもおいしく作れます。
- 水の代わりに豆乳を加えると、良質なたんぱく質がとれ、まろやかな味になります。

### 材料 (2人分)

- 【すいとん】薄力粉 100g、卵 1個、水 60cc、塩少々  
【具】ごぼう・大根・にんじん・きのこ・長ネギなどの野菜 200g程度  
豚薄切り肉 40g、油揚げ1枚、ゴマ油適量  
【汁】しょうゆ小4、酒小さじ2、顆粒だし少々、水 800cc



### 作り方



- ① 具の材料は、火が通りやすいように全て薄切りする。



- ② 鍋にゴマ油をいれて具を炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。



- ③ ボウルに、すいとんの材料を全て入れよくこねて、①の鍋にスプーンですくい入れ、浮き上がってきたら、調味料を入れて味を整える。

白井市役所健康課(047-497-3494)

鍋1つでできる  
1品バランスメニュー!

## ゆで時間の短い「トマトパスタ」



### 1人当たりの栄養価

エネルギー579kcal  
食塩相当量 2.0g 野菜摂取量 125g

### 災害時のポイント

- パスタを別鍋でゆでずに、具材を炒めた鍋1つで作ることができます。
- パスタを加熱し続けずに、蓋を閉めて放置することで、ガスの節約になります。
- ゆで時間の少ないパスタ(5分程度)を常備しておく、さらに時短になります。
- 野菜は、冷蔵庫にあるものを使いましょう。

### 材料 (2人分)

- 【パスタ】パスタ 200g、水 600cc  
【具】玉ねぎ・ピーマン・にんじん・しめじなどの野菜 200g程度、魚肉ソーセージ1本、オリーブ油適量、にんにく1片  
【味付け】ケチャップ 1/2カップ、コンソメ1個、塩こしょう少々



### 作り方



- ① 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りのにんにくを炒め香りが出たら、一口大に切った具を加え炒め、水と調味料を加える。



- ② ①の鍋が沸騰したら、パスタを半分に折り、くっつかないように混ぜながら1分加熱後、火を止め蓋をして放置する。(パスタの表示ゆで時間より1分短い時間)



- ③ 蓋をとり全体をほぐしながら強火で水分をとばす。

白井市役所健康課(047-497-3494)