

災害時炊き出しメニュー⑦

献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
<コッパパン> ※コッパパン	70 g	280 g		コッパパン
<コンソメスープ> キャベツ	30 g	120 g	<コンソメスープ> ①人参をいちょう切り、玉ねぎをスライス、キャベツを食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れ火にかけて、具材を入れて煮立たせる。 具材がやわらかくなったらコンソメを入れて塩こしょうで味を調える。	※表示を確認
玉ねぎ	10 g	40 g		コンソメ
人参	10 g	40 g		※表示を確認
※コンソメ	1.5 g	6 g		ヨーグルト
水	120 g	480 g		
塩こしょう	少々	少々		
<ヨーグルト> ※ヨーグルト	1 個	4 個		

エネルギー 249 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.0 g 食塩相当量 1.7 g

献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
<ごはん> 精白米	75 g	300 g		
<豆腐の五目あんかけ> 木綿豆腐	100 g	400 g	<豆腐の五目あんかけ> ①干し椎茸を水(またはぬるま湯)で戻しておく。 ②人参、玉ねぎ、ピーマンと①の椎茸を短めの千切り(3cmほど)に切り、もやしも同じくらいの長さに切っておく。 ③フライパンにサラダ油を熱し、合い挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、椎茸の順に炒めていく。 ④①の戻し汁で水溶き片栗粉を作っておく。 ⑤③の具材に火が通ったら、しょうゆとみりんを加え、一煮立ちしたら④の水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにゴマ油を回し入れる。 ⑥豆腐を4等分し、さっとゆでたら水気を切り、器にのせて⑤のあんをかける。	濃口しょうゆ
合い挽きミンチ	30 g	120 g		ツナ缶
人参	10 g	40 g		※表示を確認
玉ねぎ	20 g	80 g		マヨネーズ
ピーマン	10 g	40 g		ポソ酢
もやし	20 g	80 g		
干し椎茸	1 g	4 g		
サラダ油	3 g	12 g		
※濃口しょうゆ	3 g	12 g		
みりん	5 cc	20 cc		
ごま油	3 g	12 g		
片栗粉	2 g	8 g		
戻し汁	40 g	160 g		
<切り干し大根とツナのサラダ> 切り干し大根	6 g	24 g	<切り干し大根とツナのサラダ> ①胡瓜は荒い千切りにし、軽く塩をして水気を絞る。 切干大根は水で戻し、さっと湯と通し水気を絞り、食べやすく切る。 ②ボウルにAの調味料と、油をきったツナ缶を合わせる。 ③②に①の切り干し大根と胡瓜を加え和える。塩こしょうで味を調える。	
胡瓜	25 g	100 g		
※ツナ缶	10 g	40 g		
塩こしょう	少々	少々		
※マヨネーズ	3 g	12 g		
※すりごま	0.7 g	2.8 g		
※ポソ酢	1.5 g	6 g		

エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22 g 食塩相当量 0.8 g

献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
<ごはん> 精白米	75 g	300 g		
<さんまの蒲焼> ※さんま缶	1 缶	4 缶	<だんご汁> ①乾麺は茹でる。干し椎茸は水で戻し、石づきを除去、薄切りにする。 大根と人参はいちょう切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。 ②鍋に干し椎茸の戻し汁を入れ(足りない場合は水を足す)和風顆粒だしと具材を入れて火にかける。 ③茹でた麺と入れて再度煮立たせ、味噌を溶き入れる。	さんま缶(蒲焼)
<だんご汁> 干し椎茸	5 g	20 g		※表示を確認
戻し汁	150 g	600 g		和風顆粒だし
大根	5 g	20 g		※表示を確認
人参	5 g	20 g		乾麺
ごぼう	5 g	20 g		
※和風顆粒だし	2 g	8 g		
味噌	9 g	36 g		
※乾麺	40 g	160 g		

エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.1 g

1日合計 エネルギー 1382 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 39.3 g 食塩相当量 5.6 g

乾麺がない場合は、小麦粉と水で練った団子を入れても可!