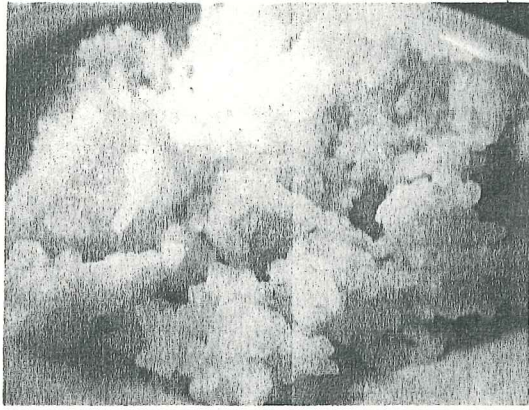
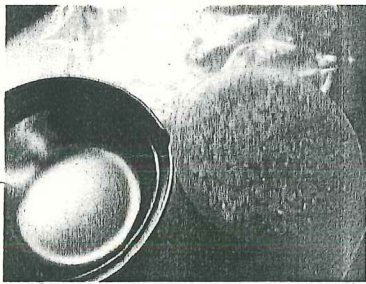


ポリ袋でご飯を炊いてみよう

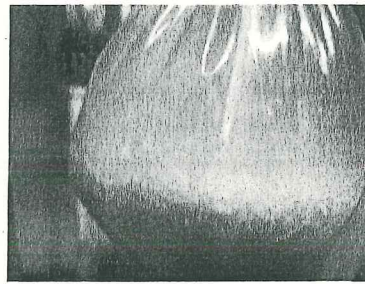


【材料 1人分 235kcal】

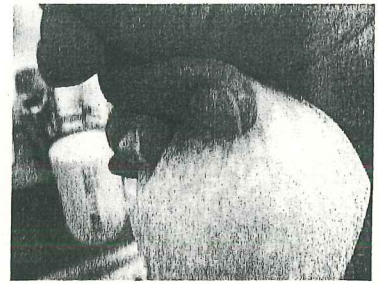
- ・ 米 1/2 カップ (85g)
- ・ 水 1/2 カップ
- ・ ポリ袋 1 枚



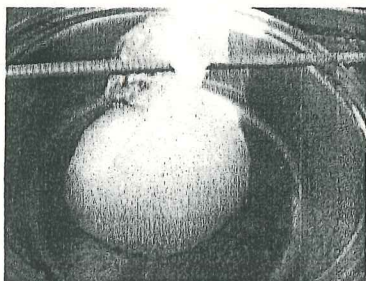
1. 米1カップ、水1カップを1枚のポリ袋に入れて2人分同時に作ります。



2. 米をポリ袋に入れて2〜3回軽くもみ洗いをします。



3. もみ洗いした水をしっかりとしぼり出します。米がこぼれないように注意する。



4. 水を加えて袋の中の空気を抜いたら、ポリ袋の口をしっかりと縛ります。沸騰したお湯に入れ20〜25分加熱します。

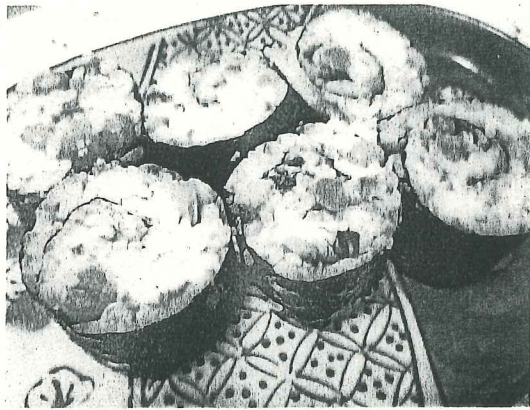
注意点：

ポリ袋が直接鍋に接触しないようにして下さい。ポリ袋全体がお湯につかるようにします。



5. 5〜10分程度蒸らします。

缶詰を使った巻きずし



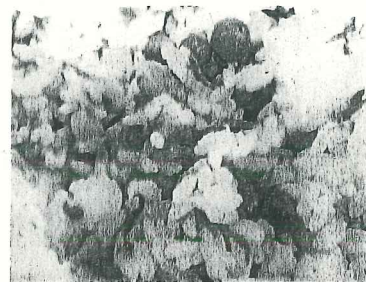
【材料 1人分 295kcal】

- ・ ご飯 茶わん1杯分
- ・ まぐろフレーク
味付け缶 20g
- ・ コーン缶 20g
- ・ グリーンピース缶 10g
- ・ 焼き海苔 1枚

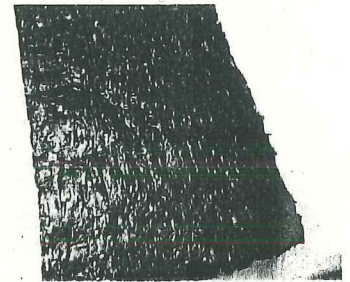
° ()



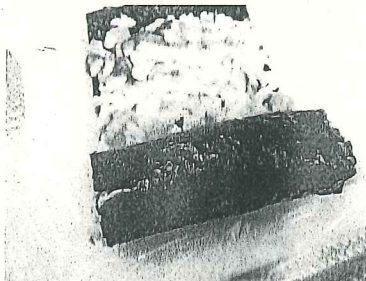
1. こんな缶詰を使います。
※メーカーは異なる場合があります。



2. ご飯にまぐろフレーク、コーン、グリーンピースを混ぜる。



3. ラップの上に焼き海苔をのせる。



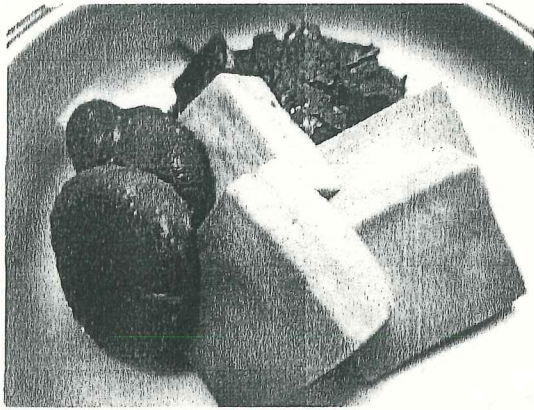
4. 海苔の上にご飯をのせクルクル巻く。ラップでくるみ形を整える。



5. ラップを外し、食べやすい大きさに切る。

海苔の歴史は古く奈良時代にさかのぼります。江戸時代には和紙をすく技術を用いて板海苔ができました。
タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれる食品でありながら、低カロリーでヘルシーなフードです。

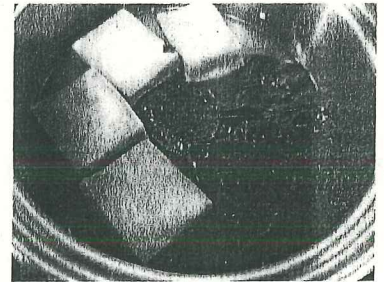
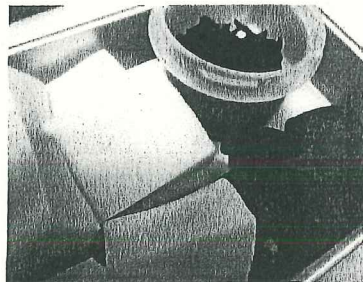
高野豆腐の紅茶煮



【材料 6 人分 114kcal/1 人】

- ・ 高野豆腐 3 枚 (48g)
- ・ 干しいたけ 大 6 枚
- ・ カットわかめ 10g
- ・ 紅茶 (ペットボトル 1 本) 1 本
- ・ 顆粒調味料 4g (1/2 本)
- ・ 水 1/2~1 カップ
- ・ ()

写真は 1 人分



1. こんな紅茶を使います。
高野豆腐、干しいたけ、
カットわかめをできる限
り最小限の水でもどしま
す。

※メーカーは異なる場合があ
ります。

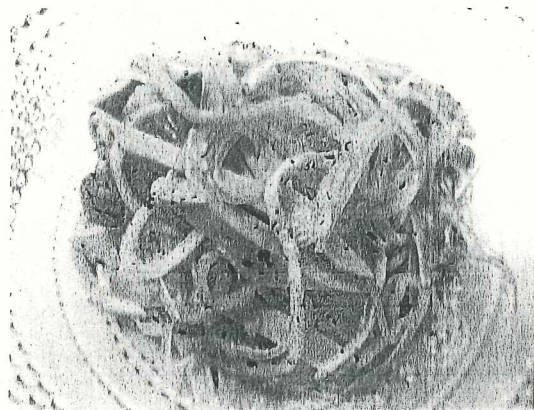
2. もどした高野豆腐を切り、
カットわかめは半分ぐら
いに切ります。干しいた
けのいしづきを取り除き
ます。

3. 鍋にペットボトルの紅茶を
注ぎ沸騰したら顆粒調味
料を入れ、高野豆腐と干し
しいたけを入れて中火以
下にして 10~12 分煮る。
カットわかめを入れ更に 3
分程度煮る。(少し煮汁が
残る程度にする)。

高野豆腐は日本の伝統食であ
り長期に保存に優れた大豆製
品です。

タンパク質を多く含み、カル
シウム、マグネシウム、亜鉛
を摂取するのにとてもよい食
品です。

切り干し大根の中華風サラダ

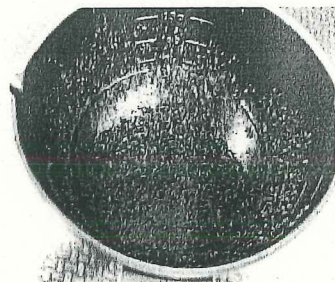


【材料 6 人分 152kcal/1 人】

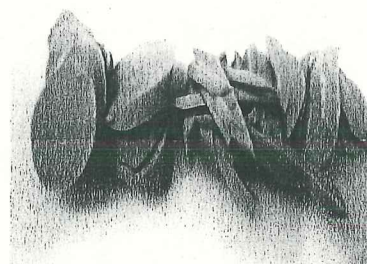
- ・ 切り干し大根 1/2 袋 (30g)
- ・ はるさめ 1/2 袋 (35g)
- ・ 魚肉ソーセージ 2 本
- ・ しょうゆ 大 4
- ・ 酢 大 4
- ・ 砂糖 大 1
- ・ ゴマ油 小 2
- ・ すりごま 大 2
- ・ ()



1. こんな材料を使います。



2. しょうゆ、酢、砂糖、ゴマ油、すりごまを合わせてドレッシングをつくる。



3. 魚肉ソーセージは最初に斜めに切ってからせん切りにする。

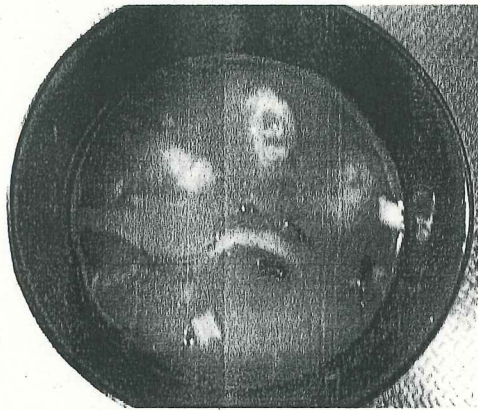


4. 切り干し大根は水でもどし、はるさめは熱湯で 3~4 分ゆでどちらも水分をしっかりきり、材料とドレッシングを混ぜ合わせる。

はるさめは緑豆やジャガイモなどのデンプンから作られています。

切り干し大根は大根を細切りにして天日干ししたもので、食物繊維が豊富で大根と比べるとカルシウム、鉄分は何十倍以上になり栄養価に優れています。

鮭水煮缶のすいとん風味噌汁



【材料 6 人分 131kcal/1 人】

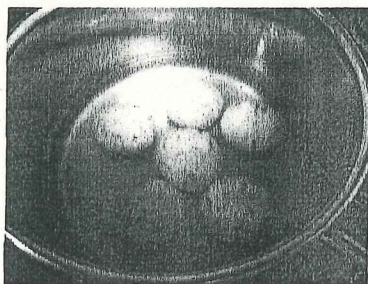
- ・ 鮭の水煮缶 (45g) 1 缶
- ・ 小麦粉 1/2 カップ (50g)
- ・ ねぎ (フリーズドライ) 少々
- ・ おろしショウガ (チューブ) 少々 (大 1 目安)
- ・ インスタントみそ汁 1 袋
- ・ 水 1 カップ強
- ・ ()



1. こんな材料を使います。

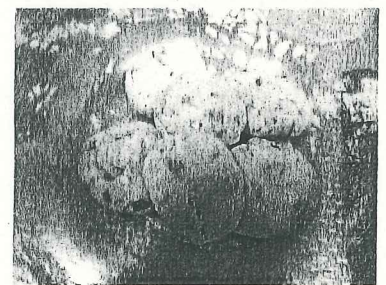


2. 鮭水煮缶の水分を切りま
す。水切りした鮭水煮と小
麦粉、フリーズドライのね
ぎ、おろしショウガを入れ
て粘り気が出るまで混ぜ
合わせます。



4. たねに火がとおったら、
インスタントみそ汁をと
かします。

食糧事情の悪い時に米の代用
食として用いられたこともあ
った。地方によって汁の中に
入れる具材も異なり、いろい
ろな名前が付けられています。



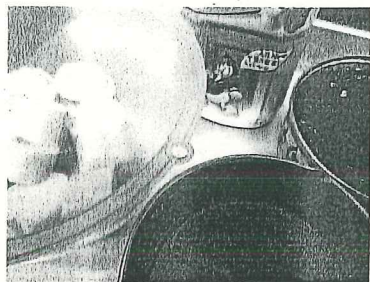
3. 水を沸騰させ、たねをひと
口大に整え、ひとつずつ落
として煮ます。

お麩の即席デザート

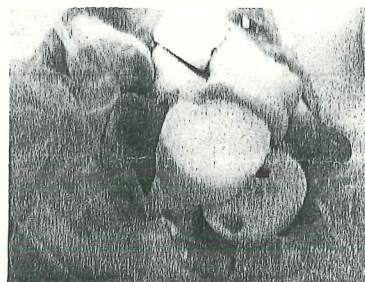


【材料 6 人分 152kcal/1 人】

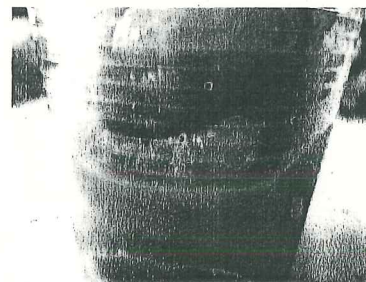
- ・ みかんの缶詰 1 缶 (350g)
- ・ 粒あん 1/2 袋 (200g)
- ・ 焼き麩 30 個
- ・ ミルクティ (ペットボトル) 1 本
- ・ ()



1. 材料を準備する。



2. ポリ袋にミルクティと麩を入れ、麩に味がしみるように軽くもむ。



3. 材料を人数分に分けながらカップに入れていく。



4. 最後にあずきをのせてデザートとしていただく。

伝統食のお麩は長期に保存にすることができ、軽くて便利な食品です。

お麩は離乳食や、高齢の方の食事にも使いやすい便利な食品です。