



★パッキングクッキングのポイント★

- ・なべ底には皿を敷いておく。(袋がくっついて破れないようにするため)
- ・もしくは、鍋に菜箸をかけ渡し、口を結んだ袋をクリップや洗濯バサミでとめる。
- ・ポリ袋1袋につき、1～2人分。分量を増やしたいときは、袋の数を増やしましょう。



はだか麦ごはん(1人100g)

材料4人分(2袋)

- ・精白米……180g
- ・はだか麦……20g
- ・水……300ml

作り方

- ① 耐熱ポリ袋に米を入れ、もみ洗いし、水を捨てる。分量の水を入れ、空気を抜きながら口を結ぶ。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れ、蓋をして30分加熱する。
- ③ 火を止め、10分ほど蒸らす。

<1人分> エネルギー170kcal

たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.8g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0g



まぐろフレークとミックスビーンズのオムレツ

材料4人分(4袋)

- ・まぐろフレーク缶…1缶
(140g)
- ・ミックスビーンズ…100g
- ・卵……4個

作り方

(主菜2つ、副菜1つ)

- ① ポリ袋に1人分ずつの材料をすべて加える。卵の白身と黄身がうまく混ざるように、揉みながら混ぜる。混ざったら、ポリ袋の空気を抜きながら口をむすぶ。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れ、弱火で15分ほど加熱する。

<1人分> エネルギー156kcal

たんぱく質 16.6g 脂質 8.1g

炭水化物 5.6g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.0g



高野豆腐とキャベツの蒸し焼き

材料4人分(4包み)

- ・高野豆腐……2枚(40g)
- ・キャベツ……200g
- ・鶏がらスープの素……小さじ2
- ・さくらえび……小さじ4

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻す。軽く水気を絞り、一口大にちぎる。キャベツは食べやすい大きさに切る、もしくはちぎる。
- ② アルミホイルに①を1人分ずつ入れ、鶏がらスープの素とさくらえびを全体に振りかける。アルミホイル上部を閉じる。熱したフライパンで5分加熱する。

<1人分> エネルギー59kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.0g 炭水化物 3.4g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.7g

ポイント！
お皿の上に、ラップやクッキングシートを敷くとお皿を汚さずに使えます！



コーンクリームスープ (副菜 0.5 っ)

味噌は入れず、かぼちゃを崩せば、離乳食にもアレンジできます！

材料4人分(2 袋)

・かぼちゃ……………80g
A [コーンクリーム缶…1 缶(180g)
無調整豆乳……………600ml
味噌……………大さじ 1]

作り方

- ① かぼちゃは、1cm角の角切りにする。ポリ袋に入れる。
- ② 別のポリ袋に A を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①と②を加え、5分加熱する。
- ④ ②を器に注ぎ、かぼちゃを入れる。

<1人分> エネルギー125kcal

たんぱく質 7.0g 脂質 4.7g

炭水化物 17.3g 食物繊維 3.1g

食塩相当量 0.8g



ザクザクマシュマロバー

材料4人分

・マシュマロ……………40g
・乾パン……………80g

作り方

- ① ポリ袋に乾パンを入れ、めん棒で細かくつぶすように砕く。
- ② 別のポリ袋にマシュマロを入れ、空気を抜いて口を縛る。沸騰した湯に入れ、1～2分ほど溶けるまで加熱する。
- ③ ②に①の乾パンを加え、火傷しないように布巾を使いながら、混ぜ合わせる。混ざったら、袋についたマシュマロをそぎ落とすようにして生地をまとめる。(多少ボロボロしていても大丈夫)
- ④ クッキングシートの上に③を取り出し、棒状にする。クッキングシートできつめに巻きながら、棒状に形を整える。
- ⑤ クッキングシートで巻いた状態で、冷蔵庫に入れ5～10分程度冷やし固める。(常温でも固まる)
- ⑥ 固まったら、食べやすい大きさに切る。

棒状にする



<1人分>

エネルギー110kcal

たんぱく質 2.1g

脂質 0.9g 炭水化物 23.7g

食物繊維 0.6g 食塩相当量 0.2g

備蓄食品の乾パンを使ってアレンジおやつ♪
冷蔵庫に入れなくても形になります

西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、「食」を通した健康づくりを、地域で推進しているボランティア団体です。
子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター ☎0897-52-1215

