

手作りおやつ 【ピザトースト】

(材料)

食パン1枚
玉ねぎみじん切り大さじ1
ピーマンみじん切り大さじ1
ツナまたはコーン小さじ1
ピザ用チーズ適量
ピザソース (またはケチャップ) 適量



(作り方)

- ① パンにピザソースをぬる。
 - ② 具材とチーズをのせてオーブントースターで焼く。
- * ポイントは、野菜をみじん切りにすることです。火が通りやすくなります。

(作り方)

- ③ ボールにホットケーキミックス、薄力粉を入れ生クリームを少しずつ加えながらへらで混ぜ、ひとまとまりする。少し粉っぽいくらいでちょうど良い。
- ④ ③をスプーンやへらで一口大の大きさに形づくり、鉄板に並べてオーブントースターでうすく焼き色がつくまで焼く。

* 生クリームは、動物性、植物性のどちらでもおいしくできます。生クリームの量は、生地のかたさを見ながら調整してください。
* 板チョコを刻んで入れるとチョコチップスコーン、クリームチーズを小さく切って混ぜるとチーズスコーンができます。



材料



まぜる



焼く



できあがり!

【スコーン】

(材料)

ホットケーキミックス150g
薄力粉大さじ2
生クリーム約100ml

材料は3つだけ!
やきたてがおいしい!

朝ごはん みそ汁

【基本のみそ汁 1人分】

(材料)

水 ……………200ml (蒸発分を含む)

煮干し ……………5g

みそ ……………約8~10g

油揚げ ……………7g (約1/4枚)

だいこん (好みの野菜) ……40g

ねぎ ……………5~15g

(作り方)

- ① なべに水を入れ頭とはらわたを取った煮干しを入れておく。
- ② だいこんはせん切り、ねぎは小口切り、油あげは短冊切りにする。
- ③ ①の鍋をコンロにかけ強火で加熱する。沸騰したら中火で4~5分加熱する。だしがとれたら、煮干しを取り出す。(取り出さず食べても良い)
- ④ だいこんを入れて煮る。だいこんが透き通ってきたら、油揚げ、ねぎを入れる。
- ⑤ みそをあらかじめだし汁で溶いておく。溶いたみそを入れ、沸騰したら火を消す。

* みそを入れた後に加熱しすぎると味が濃くなり、香りが失われます。

【みその種類】

- ・米みそ…材料は、米、大豆、塩。産地によって色や味が異なります。
 - ・麦みそ…材料は、麦、大豆、塩(米を混ぜることもある)。あっさりしている。
 - ・豆みそ…材料は、大豆、塩。
- 2~3種類のみそを合わせて使うと好みの味になります。

【電子レンジで作るみそ汁 1人分】

(材料)

玉ねぎ薄切りにしたもの ……30g

乾燥カットわかめ ……………小さじ1

顆粒だし ……………適量

(表示を参考にして少なめに使用)

みそ ……………約8g

水 ……………150ml

(作り方)

①耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。

②わかめ、みそ、顆粒だし、水を加えて500Wで1分加熱する。

③良くかき混ぜて汁わんにに入れて出来上がり。

* 顆粒だしのかわりに煮干しを使う場合は、玉ねぎの下に入れてください。(食べるとカルシウムがとれます)

* ここでは、豆みそと米みそを合わせて使いました。



【ポットのお湯で作るみそ汁 1人分】

(材料)

油揚げ ……………1枚

乾燥カットわかめ ……………小さじ1

顆粒だし ……………適量 (表示を参考にして少なめに使用)

みそ ……………約8g

水 ……………150~180 ml

(作り方)

油揚げは、小さい短冊切りにしてオーブントースターでカリッとすまで焼く。汁わんに少量の油あげ、わかめ、みそ、顆粒だし、お湯を加えてよく混ぜる。

防災

缶詰を使った炊き込みごはん

- ◇ ガスコンロを使わず、炊飯器で調理できます。
- ◇ 缶詰やドライパック、乾物は、非常時や買い物に行けない時に役立ちます。普段からストックして定期的に使いましょう。

「消費」→「備蓄」を
くり返す！

【チキンライス】

(材料)

- 米3 合
- やきとり塩味缶詰塩分 (1.4 g/缶程度のもの) ...1 缶 (約 70 g)
- ひよこ豆 (塩分不使用)
 缶詰またはドライパック50~100g
- トマトジュース (塩分不使用)200ml
- 野菜ジュース (にんじんの割合が多い物) 200ml
- コーン(ドライパック).....50g
- 玉ねぎ (薄切りにしたもの)1/4 個
- 顆粒コンソメ小さじ 1 と 1/2
- こしょう少々

(作り方)

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ、やきとり缶詰 (汁ごと)、ひよこ豆、ジュース、コーン、玉ねぎ、コンソメ、こしょう、塩、水を加えて普通の水加減で炊く。
 - ② 炊きあがったらよく混ぜる。
- *ポイント：炊飯器にジュースを入れ、その後に水を入れて普通のごはんを炊く場合と同様の水加減に調整します。
- *米を 2 合にして炊くことができます。その場合は、水と調味料を減らしてください。

【さけごはん】

(材料)

- 米3 合
- さけ水煮缶詰塩分 (1.9 g/缶程度のもの) ...1 缶 (約 170 g)
- コーン(ドライパック).....50g
- 玉ねぎ (薄切りにしたもの)1/4 個
- 顆粒コンソメ小さじ 1 と 1/2
- 酒少々
- こしょう少々
- 乾燥パセリ少々
- 粉チーズ大さじ 1

(作り方)

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ、さけ水煮缶詰 (汁ごと)、コーン、玉ねぎ、コンソメ、酒、こしょう、水を加えて普通の水加減で炊く。
 - ② 炊きあがったら乾燥パセリ、粉チーズを加えてむらし、よく混ぜる。
- *お好みでバターとしょうゆを少々加えてもおいしくできます。



チキンライス

常温で保管できる材料を
使って炊飯器で料理します。

防災

缶詰を使った炊き込みごはん

- ◇ ガスコンロを使わず、炊飯器で調理できます。
- ◇ 缶詰やドライパック、乾物は、非常時や買い物に行けない時に役立ちます。普段からストックして定期的に使いましょう。

【カレーピラフ】

(材料)

米3合
さば水煮缶詰塩分 (1.7g/缶程度のもの) 1缶 (約190g)
コーン(ドライパック).....50g
玉ねぎ (薄切りにしたもの) ...1/4個
酒少々
カレールウひとつかけら
カレー粉小さじ1

(作り方)

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ、さば水煮 (汁ごと)、コーン、玉ねぎ、酒、水を加えて普通の水加減で炊く。
 - ② 炊きあがったらすぐにカレールウをごはんにうめ込み、カレー粉を入れふたをして5分以上蒸らす。
 - ③ よく混ぜる。
- * カレー粉は、好みで量を調整してください。
* カレールウのかわりに、顆粒コンソメ小さじ2、ケチャップ大さじ3を入れても良いです。
* 缶詰によって塩分がちがうので、薄味に作り、炊き上がった後に塩こしょうで調整してください。



「消費」→「備蓄」を
くり返す!

塩分は100gあたり、または、1缶あたり
で表示されています。よく見てね!

【赤飯】

(材料)

米3合
あずき
小豆水煮缶詰赤飯用 (塩分1.6g/缶程度のもの) 1缶 (約225g)
もち.....1個
塩小さじ1/2

(作り方)

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ、小豆水煮 (汁ごと)、塩、もち、水を加えて普通の水加減で炊く。
 - ② 炊きあがったらよく混ぜる。
- * 炊飯器によっては、使えない材料があるかもしれません。取り扱い説明書を見てください。

魚の水煮の缶詰や高野豆腐には、たんぱく質やカルシウムが含まれます。ひじきには、鉄などの無機質が含まれます。

缶詰、乾物を上手に活用して栄養のバランスの良い食事をしましょう。

夏野菜レシピ

ゴーヤ（苦瓜）

◇ 旬：夏

◇ 特徴：カリウムが多い。苦味がある。熟すと外側は黄色、中身は赤くなる。

電子レンジで簡単にできる

レシピ

【ゴーヤのしょうゆ漬け】常備菜

(材料)

ゴーヤ ……大きめ1本
しょうゆ ……大さじ1と1/2
砂糖 ……少々
一味唐辛子（好みで）適量

(作り方)

- ① ゴーヤは、洗って種とわたをとり、薄切りにしてさっと洗い、水をきる。
- ② 耐熱容器に①を入れて電子レンジで歯ごたえが残る程度に加熱する。（目安 600W 2分 20秒）
- ③ ②のゴーヤから出た水分を切り、あら熱をとる。調味料を容器に入れて混ぜ、ゴーヤを加えて混ぜ合わせる。

* 冷蔵庫に入れ、2~3日で使い切る

☆食べ方

- ・冷ややっこにのせる。
- ・溶き卵と混ぜ合わせてレンジで加熱し、ゴーヤの卵とじにする。
- ・ゴーヤチャンプルー風にする。



【ゴーヤチャンプルー風】

(材料) 2人分

ゴーヤのしょうゆ漬け ……大さじ2
卵 ……1個
木綿豆腐 ……1/2丁
玉ねぎ薄切りとにんじん千切り
……………合わせて大さじ1
塩・こしょう ……少々
ごま油 ……少々
しょうゆ ……少々

(作り方)

- ① 豆腐は一口大に切り、耐熱容器に豆腐を入れ、豆腐の上に玉ねぎ、にんじんをのせラップをかけて電子レンジで加熱する（目安 600W 2分 30秒）。加熱後、水分を切り、塩、こしょう、しょうゆを加えてさっと混ぜる。
- ② 卵をときほぐしゴーヤを混ぜる（ゴーヤのつけ汁を少し入れる）。耐熱容器にクッキングシートを敷き、ゴーヤと卵液をを入れてラップをかけ、レンジ加熱する。（目安 600W 2分 30秒）。
- ③ ①、②とごま油を加えて混ぜる。

