

# かんたん料理教室 献立



## ★タコライス

材 料	1人分 (分量 g)	4人分 (分量 g)	作 り 方	
ごはん	150	600	①たまねぎとにんにくはみじん切りにする。 ②ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ③フライパンに油とにんにくを加えて火にかけて香りを出してから牛ひき肉とたまねぎを加えて炒める。 ④②を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。 ⑤チーズとレタスは好みの大きさに切り、トマトは1.5cm角に切る。 ⑥器に熱いごはんを盛り、チーズをのせて④をかけ、レタスとトマトをのせる。  ※タコライスは、タコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをごはんの上にのせた沖縄料理です。	
牛ひき肉	50	200		
たまねぎ	40	160		
A	しょうゆ	4		16
	ウスターソース	5		20
	トマトチャップ	8		32
	酒	10		40
	一味唐辛子	少々		適宜
植物油	3	12		
にんにく	2	8		
スライスチーズ	10	40		
レタス	25	100		
トマト	50	200		



栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
(1人分)	487kcal	17.2g	13.8g	67.6g	92mg	2mg	1.7g

## ★カラフルピクルス

材 料	1人分 (分量 g)	作りやすい 分量 (g)	作 り 方	
だいこん	20	80	①大根、きゅうりは長さ4cm、幅5mmくらいの拍子木切りにする。 ②パプリカも5mm幅に切る。 ③袋にBを入れて、①②を加えて軽くもみ、空気を抜いて、冷蔵庫で30分以上漬け込む。  *野菜はセロリ・白菜・にんじんなど家にあるものでもおいしくできます。	
きゅうり	12	48		
パプリカ(赤)	4	16		
パプリカ(黄)	4	16		
B	酢	9		大さじ3
	砂糖	3.6		大さじ2
	油	2.4		大さじ1
	塩	0.6		小さじ1/2
	赤とうがらし	少々		少々
		(5人分)		



拍子木切り

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
(1人分)	27kcal	0.3g	1.2g	3.7g	8mg	0mg	0.3g

## ★かぼちゃのスープ


材 料	1人分 (分量 g)	4人分 (分量 g)	作 り 方	
かぼちゃ	80	320	①かぼちゃは皮、種をとり、1cm幅の薄切りにする。 ②鍋に①とCを入れてふたをし、やわらかくなるまで煮る。 ③②にクリームコーン缶と牛乳、こしょうを入れひと煮立ちし、器に盛る。  ※パッククッキングでもできます。 ※冷凍のかぼちゃを使ってもOKです。	
C	水	50		200
	固形スープの素	1		4
	クリームコーン缶	40		160
牛乳	40	160		
こしょう	少々	少々		




栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
(1人分)	136kcal	3.6g	1.9g	26.2g	57mg	0.6mg	0.7g

# ★ちゃかちゃかプリン


材 料	1人分 (分量 g)	4人分 (分量 g)	作 り 方
卵	1/2個	2個	①ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもむ。 ②①に牛乳、砂糖を加えて「ちゃかちゃか」と振る。 ③鍋に湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れる。 固まるまで、中火で約10分加熱する。
牛乳	50	200	
砂糖	4.5	大さじ2	
カラメルソース (好みで)	①	②	③



よくもむ!



よく混ぜるように  
ちゃか  
ちゃか 振る



空気を抜いて  
袋の口を  
結ぶ!

約10分  
固まるまで!

皿を置く

\*プリンは強火で加熱すると「す」が入るので、中火で加熱する。

引用：「今から始めよう！災害時の備え 食と防災」心のあかりを灯す会/NPO法人 楽善倶楽部

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
(1人分)	89kcal	4.8g	4.5g	7g	68mg	0.5mg	0.2g

災害時に役立つ！！

## パッククッキング（家庭版真空調理）

・食材をポリ袋に入れて電気ポットや鍋に湯を沸かして加熱調理する調理法です。

ポリ袋は

- 「高密度ポリエチレン」の表示があるもの(耐熱温度130℃程度)
- 食品包装用、食品・冷凍保存用等表示してあるもの
- マチのないもの、25cm×35cm程度の大きさのもの
- 半透明のシャカシャカしている袋
- 透明な袋は熱には耐えられないので使用できません。

メリット

- 調味料は従来より約半分の量でもOK
- ポリ袋の中で調理するから、栄養やうま味を逃さない
- ひとつの鍋・ポットで多くの種類の料理が作れる
- 肉類が柔らかく仕上がる
- 後片付けが簡単



災害時には・・・

- ガスが復旧していなくても、電気ポットで調理できる
- 普通の調理より洗い物が少なく、水を節約できる
- 食事の個別対応ができる(柔らかい料理が1人分からできる)
- 配給された食事を温めることができる

例1) おにぎりをパッククッキングして、おかゆにする

例2) 乾パンをパッククッキングして、パン粥にする