

# パッククッキング: ご飯、お粥



## ★1人分の栄養成分

エネルギー	274kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g
炭水化物	66.5g
食塩相当量	0g
カルシウム	4mg
鉄	0.6mg
レチノール活性当量	(0)μg
ビタミン B1	0.06mg
ビタミン B2	0.02mg
ビタミン C	(0)mg



### — 食材(ご飯) —

- ・無洗米 \_\_\_\_\_ 80g
- ・水 \_\_\_\_\_ 120ml

### — 作り方 —

- ① 材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ② ①をそのまま 30 分程度浸水させる
- ③ 水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら火を弱めて 20 分程度加熱する。
- ④ 火を止め、余熱で 10 分間むらす。

### — 粥を作る際の材料 —

- ・全粥  
無洗米 1 (40g):水 5(200g)      ・7 分粥  
無洗米 1(30g):水 7(200g)
- ・5 分粥  
無洗米 1(20g):水 10(200g)      ・3 分粥  
無洗米 1(10g):水 20(200g)

(公社) 静岡県栄養士会

静 栄 D A T

URL: <https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/>



# バッククッキング:ベーコン入り炊き込みご飯



## ★1人分の栄養成分

エネルギー	320kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	2.5g
炭水化物	65.7g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	9mg
鉄	0.3mg
レチノール活性当量	0.4 $\mu$ g
ビタミン B1	0.08mg
ビタミン B2	0.05mg
ビタミン C	5mg



## — 食材 —

- ・無洗米 \_\_\_\_\_ 80g
- ・インスタントスープ \_\_\_\_\_ 1袋
- ・水 \_\_\_\_\_ 120g
- ・にんじん \_\_\_\_\_ 15g
- ・ベーコン \_\_\_\_\_ 10g

## — 作り方 —

- ① にんじん、ベーコンは一口大の大きさに切っておく。
- ② 材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ③ ①をそのまま 30 分程度浸水させる
- ④ 水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら中火にして 20 分程度加熱する。
- ⑤ 火を止め、余熱で 10 分間むらす。

(公社) 静岡県栄養士会

静 栄 D A T

URL: <https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/>



# パッククッキング:ミネストローネ



## ★1人分の栄養成分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	1.9g
炭水化物	12.0g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	17.1mg
鉄	0.7mg
レチノール活性当量	(0)μg
ビタミン B1	0.12mg
ビタミン B2	0.12mg
ビタミン C	12mg



## — 食材 —

A	・たまねぎ	30g
	・トマトジュース無塩	160g
	・コンソメ	1/2 個
	・サラダチキン缶詰	1 缶
	・水	150g
	・マッシュポテト	10g

## — ポイント —

★マッシュポテトをマカロニに変える場合は①とこですべての材料を入れて作る

## — 作り方 —

- ① Aの材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ② 水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら火を弱めて 20 分程度加熱する。
- ③ 火を止め、器に入れマッシュポテトを加えとろみをつける。

(公社) 静岡県栄養士会

静 栄 D A T

URL: <https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/>



# パッククッキング:きのこ入り炊き込みご飯



## ★1人分の栄養成分

エネルギー	333kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	4.3g
炭水化物	64.7g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	33.3mg
鉄	0.6mg
レチノール活性当量	(0)μg
ビタミン B1	0.06mg
ビタミン B2	0.06mg
ビタミン C	(0)mg



## — 食材 —

- ・無洗米 \_\_\_\_\_ 80g
- ・白だし \_\_\_\_\_ 30g
- ・水 \_\_\_\_\_ 120g
- ・しめじ \_\_\_\_\_ 30g
- ・油揚げ \_\_\_\_\_ 10g

## — 作り方 —

- ① しめじをほぐし、油揚げは一口大の大きさに切っておく。
- ② 材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ③ ①をそのまま 30 分程度浸水させる
- ④ 水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら中火にして 20 分程度加熱する。
- ⑤ 火を止め、余熱で 10 分間むらす。

