

パッククッキング:チキンライス



★1人分の栄養成分

エネルギー	185kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	1.6g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	15mg
鉄	1mg
レチノール活性当量	71 μ g
ビタミン B1	0.07mg
ビタミン B2	0.06mg
ビタミン C	3mg



— 食材 —

- ・米 ————— 40g
- ・野菜ジュース ————— 75ml
- ・焼き鳥缶詰 ————— 25g
- ・たまねぎ ————— 20g
- ・マッシュルーム ————— 15g
- ・中華だし ————— 0.8g

— ポイント —

玉ねぎは先にパッククッキングすることで柔らかく仕上げるができます

軟飯:米の 2.5 倍の水分

全粥:米の 5 倍の水分

— 作り方 —

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、ポリ袋に入れ空気を抜き、上部で口を結び 20 分湯煎にかける
- ② 米は洗いポリ袋に入れ 30 分浸水後水を抜き、野菜ジュース、焼き鳥、マッシュルーム、顆粒だしを入れ空気を抜き、上部で口を結び 30 分湯煎にかける
- ③ 5 分蒸らす

(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:りんごパンプディング



★1 人分の栄養成分

エネルギー	166kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.7g
炭水化物	26.7g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	70mg
鉄	0.4mg
レチノール活性当量	51 μ g
ビタミン B1	0.05mg
ビタミン B2	0.15mg
ビタミン C	0.5mg



— 食材 —

- ・食パン 6 枚切り 1/2 ——— 30g
- ・りんご ————— 30g
- ・卵 1/3 個 ————— 15g
- ・牛乳 ————— 50cc
- ・砂糖 ————— 10g
- ・バニラエッセンス ——— あれば適宜
- ・ジャム、ソース ——— あれば適宜

— ポイント —

- ★備蓄食品
パン(パン缶)を使用
- ★冷蔵庫にある食材
牛乳・卵を使用

調理時間: 約 15 分

— 作り方 —

- ① 食パンは一口大にちぎる
- ② りんごは薄いスライスに切り、塩水につける
- ③ ポリ袋に卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス(あれば)を加えよく混ぜ合わせる
- ④ 2 に 1 を入れ、ポリ袋の空気を抜き、上部で口を結ぶ
- ⑤ 4 を湯煎にかけ 5 分加熱する
- ⑥ 袋を裏返してふた(あれば)をして 5 分蒸らす
- ⑦ お好みでジャムやソースをかける

※卵アレルギーの方は卵の代わりにバターで風味をプラス！

※冷やしてホイップクリームをトッピングするとオシャレに！



パッククッキング：鮭フレーク三平汁



★1 人分の栄養成分



エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.6g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	8mg
鉄	0.2mg
レチノール活性当量	73 μ g
ビタミン B1	0.03mg
ビタミン B2	0.02mg
ビタミン C	7mg



— 食材 —

・大根	20g
・じゃがいも	20g
・にんじん	10g
・鮭フレーク	15g
・酒	3g
・昆布茶	0.5g
・顆粒だし	0.3g
・水	110ml
・塩	0.1g

— ポイント —

・鮭フレークの塩分によって塩の量を調整します

— 作り方 —

- ① 大根、じゃがいも、人参をいちよう切りにする
- ② ポリ袋に①と鮭フレーク、酒、昆布茶、顆粒だし、水、塩を入れ空気を抜いて上部で口を結び 30 分湯煎にかける



パッククッキング：鶏肉団子のおろし煮



★1 人分の栄養成分



エネルギー	162kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	13.6g
炭水化物	22.2g
食塩相当量	1.2g
カルシウム	66mg
鉄	1.2mg
レチノール活性当量	29 μ g
ビタミン B1	0.17mg
ビタミン B2	0.15mg
ビタミン C	6mg



— 食材 —

・鶏肉団子	60g
・大根おろし	50g
・酒	2g
・醤油	3g
・みりん	4g
・顆粒だし	0.3g
・茄子	25g
・油	2g
・めんつゆ	2g

— ポイント —

- ・キザミにする場合は茄子の皮は剥いて1つのポリ袋で湯煎にかけた後、袋の上からほぐせば完成
- ・茄子は皮の色が変色してしまうため油で色止めをしてから最後に合ませます。見た目も大切です

— 作り方 —

- ① 鶏肉団子は冷凍の場合、解凍しておく
- ② 茄子の皮を縞目に剥き、厚さ1~2cmになるよう半月切りにし水につける
- ③ ②と油・めんつゆをポリ袋に入れ空気を抜いて上部で口を結び30分湯煎にかける
- ④ ①と大根おろし、酒、醤油、みりん、顆粒だしをポリ袋に入れ空気を抜いて上部で口を結び40分湯煎にかける
- ⑤ ④に③を入れ、合わせてなじませる

