

パッククッキング:オートミールのおじや



★1人分の栄養成分

エネルギー	260kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	11.3g
炭水化物	23.2g
食塩相当量	1.6g



— 食材(2人分) —

- ・オートミール …………… 60g
- ・水 …………… 300ml
- A {
 - ・ツナ缶 …………… 1缶
 - ・お茶漬けの素 …………… 1袋
 - ・乾燥わかめ …………… 1g
- ・ごま油 …………… 適量
- ・ねぎ …………… 適量

— ポイント —

オートミールを使うことで米よりも少ない加熱時間で済み、災害時に不足しがちなビタミンやミネラルを補えます。

— 使用する調理器具 —

カセットコンロ、鍋
ポリ袋、はさみ

— 作り方 —

- ① ポリ袋(二重)にオートミールと分量の水を入れ 30分浸けておく。
- ② わかめは水で戻し一口サイズに、ねぎは小口切りにはさみで切っておく。
- ③ 1にAを入れ、袋の上の方で縛る。
- ④ 鍋に水を張り、沸騰後弱火にし、3を袋ごと鍋に入れて5分ほど加熱する。
- ⑤ 仕上げにごま油をかけ、ねぎをトッピングする。

(公社) 静岡県栄養士会

静 栄 D A T

URI: <https://www.shizu-eivoushi.or.jp/>



パッククッキング:かきたまにゆうめん



★1人分の栄養成分

エネルギー	206kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	1.9g
炭水化物	38.9g
食塩相当量	2.6g



— 食材(1人分) —

- ・そうめん …………… 50g
- ・卵スープ(減塩) …………… 1袋
- ・乾燥わかめ …………… 1g
- ・水 …………… 300ml

— ポイント —

折ったそうめんが袋が破れやすいので注意、袋を2枚にすると安全

— 使用する調理器具 —

カセットコンロ、鍋、ポリ袋

— 作り方 —

- ① そうめんを食べやすい大きさに折る
- ② ポリ袋の中にすべての材料を投入
- ③ 袋がやぶけないよう注意しながら、袋を少しもんで中身を混ぜる
- ④ 空気を抜いて、袋に穴が開くのに注意しながら袋をとじる
- ⑤ 水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら弱火にして15分程加熱する。
- ⑥ 麺がかっついているのでほぐして食べる

(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:カレーうどん



★1人分の栄養成分

エネルギー	190kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	3.9g
炭水化物	31.7g
食塩相当量	2.2g



— 食材(1人分) —

- ・干しうどん …………… 40g
- ・コンビーフ缶 …………… 20g
- ・人参 …………… 10g
- ・玉ねぎ …………… 20g
- ・レトルトカレー …………… 10g
- ・水 …………… 150ml

— ポイント —

干しうどんは水につけるとすいとんになります注意してください。

レトルトカレーはカレーのルーでもOK

— 使用する調理器具 —

カセットコンロ、鍋
ポリ袋、包丁、まな板

— 作り方 —

- ① 干しうどん半分に折り、玉ねぎを薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 袋の中に①とレトルトカレー、水を入れて空気を抜き上部で結び湯煎にかける。
- ③ 8分経過したら麺が固まらないように中身を混ぜる。
- ④ 20分で完成！

(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:鯖缶トマトパスタ



★1人分の栄養成分

エネルギー	540kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	13.9g
炭水化物	73.8g
食塩相当量	1.6g



— 食材(2人分) —

- ・パスタ …………… 3束
- ・水 …………… 適量
- A {
 - ・トマト缶 …………… 1個
 - ・鯖缶 …………… 1個
 - ・コーン缶(粒)小 …………… 1個
 - ・コンソメ …………… 小さじ2
 - ・粉チーズ …………… 適量

— ポイント —

鯖缶がない場合はツナ缶でもよいです。

— 使用する調理器具 —

カセットコンロ、鍋
ポリ袋、割り箸、はさみ
計量スプーン

— 作り方 —

- ① ポリ袋(二重)に半分に折ったパスタと水を入れて上の方で縛る。20分ほど水に浸けパスタを柔らかくする。
- ② 鯖は割り箸を使ってほぐす。
- ③ ポリ袋(2重)にほぐした鯖とAを入れ、上の方で縛る。
- ④ 鍋に水を張り、沸騰後弱火にし、1と3をポリ袋ごと鍋に入れる。
- ⑤ パスタが茹で上がったところで鍋から取り出し、ポリ袋の角を少し切り水を捨てる。
- ⑥ パスタの上にトマトソースを盛りつけ、仕上げに粉チーズをトッピングする。



非常時のあったか鍋：野菜ジュース洋風鍋



★1人分の栄養成分

エネルギー	224kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	9.5g
炭水化物	16.8g
食塩相当量	2.0g



— 食品(2人分) —

- ・高野豆腐 …………… 20g
- ・白菜 …………… 140g
- ・白ネギ …………… 40g
- ・やきとり缶 …………… 2缶
- ・野菜ジュース …………… 1本
- ・すりおろしにんにく …………… 小さじ2
- ・鶏ガラスープの素 …………… 3.0g
- ・水 …………… 200ml

— ポイント —

高野豆腐は先に煮込むと柔らかくなります。
残ったスープに乾麺・ Pastaやご飯を入れてもおいしいです！

— 使用する調理器具 —

カセットコンロ、鍋
包丁、まな板

— 作り方 —

- ① 鶏がらスープの素を水に溶かし高野豆腐を浸しふやかしておく。
- ② 白菜は大きめの短冊切り、白ネギは斜めの輪切りにする。
- ③ 小鍋に分量①と②やきとり缶、野菜ジュースを入れ火にかける。
- ④ 具材が柔らかくなったら出来上がり！

