

レシピ②

被災直後（水節約・電気&ガスなし・カセットコンロあり）

朝食



- ・コーンフレーク
- ・ゆで野菜
- ・くだもの

- ★ ゆで野菜は冷蔵庫に残っているものでOK！
- ★ 牛乳はロングライフ牛乳を常備してあると◎

< 朝食の栄養量 >

エネルギー 425kcal
食塩相当量 1.4g

コーンフレーク

■ 材料（1人分）

コーンフレーク 40g 牛乳 200ml

ゆで野菜

■ 材料（1人分）

キャベツ 50g にんじん 30g 小松菜 50g
もやし 50g フレンチドレッシング 10g

■ 作り方

- ① 適当な大きさに切った野菜をゆでる。
- ② 水をしっかり切る。
- ③ ドレッシングと和える。



くだもの

■ 材料（1人分）

りんご 100g

昼食



- ・五目ごはん
（アルファ化米）
- ・パパイヤの
梅しょうゆ和え
- ・冷奴
- ・インスタントみそ汁
（減塩）

- ★ インスタントみそ汁は塩分が高いため「減塩」を使用。また、汁はできるだけ残すようにしましょう。

< 昼食の栄養量 >

エネルギー 522kcal
食塩相当量 4.4g

五目ごはん

アルファ化米五目ごはん（乾燥） 100g

パパイヤの梅しょうゆ和え

■ 材料（1人分）

青パパイヤ 60g
梅干し 5g
減塩しょうゆ 小さじ1（6g）
かつお節 適量
だし汁 小さじ1

■ 作り方

- ① パパイヤは皮をむき、ピーラーでスライスして、水に浸す。
- ② 梅、しょうゆを混ぜ、①と和えてかつお節をまぶす。



冷奴

■ 材料（1人分）

豆腐 100g ごま油 小さじ1
小ねぎ 10g 塩 少々

インスタントみそ汁（減塩）

■ 材料（1人分）

インスタントみそ汁 1袋
冷蔵庫に余っている野菜 20g