



- ・牛丼（レトルト）
- ・島魚の潮スープ
- ・野菜ジュース
（200ml）

★ スープの魚は島でとれるものを使います。

< 夕食の栄養量 >

エネルギー 603kcal
食塩相当量 3.9g

牛丼

■ 材料（1人分）

ごはん（冷蔵庫などに残っているもの）150g
牛丼の素 1袋

島魚の潮スープ

■ 材料（1人分）

島魚	70g	しいたけ	1枚
しょうがの薄切り	10g	長ねぎのぶつ切り	20g
スープ	150ml	酒	小さじ1（5g）
塩	2g	片栗粉	小さじ1（3g）

■ 作り方

- ① 魚を3枚おろしにし、一口大の大きさに切る。
- ② 一口大にした魚をフライパンで軽く炒める（両面）。
- ③ スープを熱し、②とその他の材料、調味料を入れ、10分程火を通し、最後に水溶性片栗粉で、とろみをつける。



< 1日分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1,550kcal	64.0g	38.8g	232.2g	9.7g

鍋でのごはんの炊き方

- ① お米は水節約のため軽く研ぎ、水を切る。
- ② 米1合（150g）に対して水を（米の重量の約1.5倍）225mlを入れ、30分浸漬させる。
- ③ フタをして火にかけて、沸騰したら中火で10分、弱火で15分、火を止め蒸らしで15分程度置く。ごはんを混ぜて余分な水分を飛ばして完成。

カセットコンロについて

ガスボンベ1本の使用時間は気温25℃、強火（全開）で約1時間程度といわれています。（気象条件、ガスボンベの容量、火加減によって多少変わります）

