

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

フレンチトースト

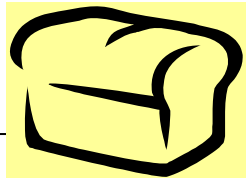
＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
食パン(6枚切り)	1枚	4枚	
卵	1個	4個	
砂糖	3g(小さじ1)	12g(小さじ4)	
濃厚流動食(メイバランス1.5)	70ml	280ml	
サラダ油	8g	32g	

＜作り方＞

1. 卵を割りほぐす。
2. 1.の中にメイバランス1.5を加え、よくかき混ぜる。
3. 食パンを1/4(又は1/2)に切って卵液の中に浸す。
4. フライパン(鉄板)にサラダ油を引き、3.を入れて弱～中火で焼く。
5. 両面を焼いたら皿に盛り付け、砂糖(シナモン等でも可)をお好みでかける。

PRポイント！

- ★牛乳の代わりに濃厚流動食(メイバランス1.5)を使用することにより栄養量がUP。
- ★軟らかく出来上がるので、幼児から高齢者まで幅広く召し上がっていただけます。
- ★濃厚流動食は常温で180日間保存することができます。



フレンチトースト＜1人分あたり＞

熱量 424kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.7g 炭水化物 46.3g ナトリウム 370mg 食塩相当量 1.0g

濃厚流動食 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

粉ミルクを使ったコーンスープ

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ツナ油漬缶	20g	80g(小1缶)	
マカロニ	10g	40g	
クリームコーン缶	15g	60g	
粉ミルクorスキムミルク	8g	32g(大さじ5強)	
コンソメ	3g(小さじ1)	12g(小さじ4)	
水	200ml	800ml	

＜作り方＞

1. 鍋に水を入れ、火にかける。マカロニを入れて、煮る。
2. 1の鍋に粉ミルクを入れ、溶かす。
3. ツナ、クリームコーン、コンソメを入れて煮る。

PRポイント！

- ★子どもたちが大好きなコーンスープです。
- ★乳児用粉ミルクを使って栄養も補えます。スキムミルクでもおいしくできます。
- ★コーンクリームで味もまろやかです。



スキムミルク

スキムミルクは、牛乳と比べると、エネルギーは半分ですが、タンパク質、カルシウムはほぼ同じくらい含まれています。

ねりごま、めんつゆと合わせて青菜とあえたり、ポテトサラダに加えてもいいでしょう。

コーンスープ ＜1人分あたり＞

熱量 127kcal たんぱく質 5.5g 脂質 6.8g 炭水化物 11.4g ナトリウム 645mg 食塩相当量 1.5g

粉ミルク 1