

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

おもち即席スープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
切り餅	50g(1個)	200g(4個)	
ちくわ	7.5g(1/4本)	30g(1本)	
削りかつおぶし	0.75g	3g(1袋)	
小ねぎ	4g(1本)	20g(4本)	他にもなんでも可
しょうゆ	5ml(小さじ1)	20ml(小さじ4)	
熱湯	200ml	800ml(4カップ)	

<作り方>

1. 餅は焼ければこんがり焼く。焼けない場合は1/3に切る。
2. ちくわは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
3. 器に餅、ちくわ、小ねぎ、削りかつお、しょうゆを入れ、熱湯を注ぐ。

PRポイント!

- ★真空パックの切り餅は、容量小さくてもエネルギー源として充実し、腹持ちもよいので、おすすめです。
- ★冷凍にした切り餅の時は、常温に戻してから使いましょう。
- ★水がないときでも重宝。
- ★高齢者や飲み込みにくい方は、十分注意してください。

甘いおやつ

非常食が続くとストレスがたまってきます。そんな時、甘いお菓子を食べると心が安らぎます。

羊羹(ようかん)や缶入りのぜんざいなどは、高齢者にも喜ばれます。今は、災害用非常食として販売されているものもあります。



5本入

おもち即席スープ <1人分あたり>

熱量 134kcal たんぱく質 4.0g 脂質 0.6g 炭水化物 27.0g ナトリウム 349mg 食塩相当量 0.9g

主食(もち) 1