高野豆腐となめ茸の煮物

＜材料＞	1人分	4人分（目安量）	備考
高野豆腐（乾）	16g（1枚）	64g（4枚）	
なめ茸（ビン詰）	30g（1/4瓶）	120g（1瓶分）	
水	120ml（1瓶分）	480ml	
しょうが（あれば）	12g（薄切り1枚）	48g	

＜作り方＞
1. 鍋に材料全てを入れ、蓋をして水分が少なくなるまで中火で加熱する。
2. 高野豆腐を4等分（または食べやすい大きさ）にカットし、器に盛る。
3. 千切りにした、しょうがを添える。

PRポイント！

★全て常備品でまかなえます。
★加工食品なので、短時間で調理できます。

高野豆腐

普段は「豆腐」を食べることが多いですが、冷蔵保存の豆腐は災害時には手に入りにくくなります。常温で保存できる高野豆腐は、普段でも使いたい栄養価が高い食品です。
スポンジ状のため、小さく切っても口の中に残る可能性があります。飲み込む力が低下している高齢者には、避けたほうが安全です。
おろし金でおろして細かくして、小麦粉などのつなぎで固めたり、片栗粉でとろみをつけると、食べやすくなります。

高野豆腐となめ茸の煮物　＜1人分あたり＞
熱量 99kcal　たんぱく質 9.0g　脂質 5.4g　炭水化物 6.2g　ナトリウム 571mg　食塩相当量　1.5g

おかず（豆類）　1

チゲスープ

＜材料＞	1人分	4人分（目安量）	備考
卵	50g（1個）	200g（4個）	
豆腐	100g（1/4丁）	400g（1丁）	
にら	25g（1/4束）	100g（1束）	
ごま油	3g	12g（大さじ1）	
しょうが	少々	小さじ1/2	
にんにく	少々	小さじ1/2	
中華スープの素	小さじ1弱	大さじ1弱	
コチジャン	小さじ1/2	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1	
水	120ml	480ml	

＜作り方＞
1. 豆腐は水気を切り、卵は溶きほぐし、にらは3cm幅に切っておく。
2. 鍋にごま油を入れ、調味料を加えて加熱し、にらを入れる。煮立ったら豆腐をちぎりながら入れ、溶き卵を注ぎ入れる。

PRポイント！

★身体が芯から温まります。
★小学生以上なら大丈夫な辛さです。

あったか～く保温、こころもホカホカ

冬は、汁物でもすぐに冷めてしまいます。ホカホカを保つには、鍋を…
①発泡スチロールの箱に入れる
②毛布やバスタオルでくるむ

保温性の高いキルティングの袋も売っています。ひと煮立ちした鍋を入れるだけで煮込み料理ができます。

チゲスープ ＜1人分あたり＞
熱量 194kcal　たんぱく質 13.9g　脂質 12.7g　炭水化物 4.9g　ナトリウム 756mg　食塩相当量 1.9g

おかず（豆類） 2

ボウル1つで簡単！　おからサラダ

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
おから(乾燥)	7g	28g(1/3カップ)	(おから80g/1カップ分)
水	12.5ml	50ml	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
きゅうり	25g	100g(1本)	
マヨネーズ	6g	24g(大さじ2)	

＜作り方＞
1. きゅうりは、幅5mm程度に輪切りにする。
2. おからに水を加え、しっとりするくらいに整えてボウルに入れる。
3. きゅうりとツナ缶を缶汁ごと加え、マヨネーズで味を調えたら完成。

PRポイント！

★食物繊維をとれる簡単料理として、外来の健康教室で用いました。ポテトサラダとほぼ同じ味になり、ご飯にもパンにも合います。ツナ缶も汁ごと入れることでゴミの廃棄にも配慮ができます(ツナ缶は、油漬けタイプがベストで、水煮だとうまくできません)。

ボウル１つで簡単！おからサラダ　＜1人分あたり＞
熱量136kcal　たんぱく質5.0 g　脂質 11.5g　炭水化物 3.2g　ナトリウム 150mg　食塩相当量　0.4g

おかず（豆類）　3

缶詰集合！　ひじきのマヨネーズあえ

＜材料＞	1人分	4人分（目安量）	備考
ひじき（ドライパック）	25g	100g（1缶）	
大豆（ドライパック）	15g	60g（1/2缶）	
ツナ缶（小）	20g	80g（1缶）	
ホールコーン缶	15g	60g（1/2缶）	
グリンピース缶	10g	40g（1/2缶）	
マヨネーズ（スティックパック）	6g（1本）	24g（4本）	
塩	少々	少々	

＜作り方＞
1. 材料の水分を切り、ポリ袋に全部入れて混ぜる。
2. 調味料で味を調える。

PRポイント！

★すべて缶詰を使用しているので、電気、ガス、水を使わなくても調理することができます。
★味付けは、ポン酢やドレッシングなどでもおいしくいただけます。
★小袋タイプのマヨネーズなどの調味料を常備しておくと便利です。

缶詰集合！ひじきのマヨネーズあえ　＜1人分あたり＞
熱量 141kcal　たんぱく質 6.7g　脂質 9.8g　炭水化物 7.6g　ナトリウム 338mg　食塩相当量 0.9g

おかず（豆類）　4

ほうれん草の納豆あえ

＜材料＞	1人分	4人分（目安量）	備考
ほうれん草	50g	200g	
ひきわり納豆	15g	60g（1.5パック）	
すりごま	1g	4g（大さじ1/2）	
しょうゆ	2ml	8ml（小さじ1.5）	

＜作り方＞
1．ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切り、よくしぼる。
2．納豆、しょうゆ、ごまをほうれん草と混ぜ合わせる。

PRポイント！

★好みにより、納豆はあらかじめ練っておいてもいいし、粘りを出さずにさっくり混ぜてもいいです。
★ほうれん草のほかにも葉物野菜なら使えます。

冷蔵庫の整理方法

冷蔵庫は、停電等により食品庫になってしまいます。冷蔵・冷凍庫に残された食品を
①すぐ食べきるようにするもの
②調理等で日持ち可能なもの
③常温でも日持ちするもの
にわけておくと、いざという時に役立ちます。

ほうれん草の納豆あえ＜1人分あたり＞
熱量 47kcal　たんぱく質 3.9g　脂質 2.2g　炭水化物 3.5g　ナトリウム 122mg　食塩相当量　0.3g

お肉なしでも美味しい！ クリームシチュー

＜材料＞	1人分	4人分（目安量）	備考
じゃが芋	50g	200g	
玉ねぎ	30g	120g	
人参	30g	120g	
サラダ油	2g	8g	
マカロニ（乾）	20g	80g	
クリームシチューの素	10g	40g	水・牛乳でも可
塩・こしょう	少々	少々	
調整豆乳	150ml	600ml	
水	70ml	280ml	

＜作り方＞
1. 野菜を鍋に入れてサラダ油で炒めた後、水を入れて蒸し煮にする。
2. 野菜が軟らかくなってきたら1の中に豆乳とマカロニを加えて煮る。
3. 2が軟らかくなったら、クリームシチューの素を加えて煮る。
4. 塩、こしょうで味を調える。

PRポイント！

★豆乳を入れてからは鍋が焦げやすく、吹きこぼれやすいので火加減に注意しましょう。
★豆乳は常温で4ヵ月保存できるものがあるので、備蓄しておくとよいでしょう。
★煮る時間を調節することで軟らかく仕上げることができるので、幼児から高齢者まで幅広く召し上がっていただけます。

クリームシチュー ＜1人分あたり＞
熱量 305kcal たんぱく質 9.5g 脂質 11.8g 炭水化物 39.1g ナトリウム 374mg 食塩相当量 1.0g

おかず（豆類） 6