

もしもの備え 防災・減災食

食育の日レシピ
2014.1.15

※材料はすべて2人分

主食+主菜

パパッと Pasta 3min ～和風アレンジ編～

マジック Pasta 2袋
鶏肉旨煮缶詰 2個
刻み海苔 適量
刻みネギ 適量

- ①マジック Pastaの袋を開け、ソースとスプーンを取り出す。
- ②熱湯を袋の内側の注水線まで注いで(150cc)よくかき混ぜる。
- ③袋のチャックを閉め、3分待つ。
- ④3分後、ソースを加えとろみが出るまでよく混ぜ、皿に盛る。
- ⑤Pastaの上に温めておいた鶏肉と海苔、ネギを盛り付ける。



副菜

ひじきのまめマメサラダ

枝豆(冷凍むき) 20g
ひよこ豆(水煮) 20g
乾燥ひじき 2g
ツナ缶 20g
コーン缶 20g
マヨネーズ 大さじ1弱
しょうゆ 小さじ1弱



- ①ひじきは水で戻した後さっと湯通しする。枝豆は解凍する。
- ②ひじき、ひよこ豆、ツナ、コーンの水気を切る。
- ③材料すべてを混ぜ合わせる。

もしもの備え 防災・減災食



〈ポイント〉

- スキムミルクでカルシウムUP!
- あんこの代わりにレーズン!
レーズンは保存性高&鉄分多

栄養豊富ないきなり団子です。
ぜひお試しあれ☆

特製いきなり団子

デザート

A	強力粉	100g
	米粉	50g
	スキムミルク	大さじ1
	砂糖	15g
	塩	2.5g
	油	大さじ1/2
	水	100ml
	さつまいも	250g
	干しぶどう	25g

- ① Aをボウルに入れ、耳たぶの硬さになるまでよくこねる。丸めて、ぬれ布巾をかぶせ1時間程度寝かせる。
- ② さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。水に10分間つけた後、下ゆでする。
- ③ 打粉（強力粉）をしたまな板の上で①を1分程こね、20cm程の棒状にし、6等分して丸める。
- ④ ③を広げて中央にレーズンをひとつまみ置き、その上に②を置いて、皮の端を指先で伸ばしながら包む。
- ⑤ ⑥を強火で25分蒸す。串でさし柔らかければ出来上がり。

食育の日レシピ
2014.1.15

※材料は6個分