# 第３章　災害時の食に備えるレシピ

**〇今回のレシピの特徴**

東日本大震災時に避難所弁当や炊き出しに関わった食育応援団や関係団体が、それぞれの得意分野を生かしたモデル献立を提案しました。

また、手軽に出来るパッククッキングや備蓄食料の活用方法も紹介します。

**〇想定した対象者と時期**

・対象者：一般被災者（健康な方）を中心に、過去の震災経験から課題になった子どもや高齢者、食事制限がある方への対応も記載

・時　期：　発災直後ではなく、概ね４日目以降のある程度ライフラインが回復し、食材が入手可能な時期

**〇献立の条件**

・過去の経験を踏まえた、現実的な弁当の提案

・食材費は原価 200～300 円

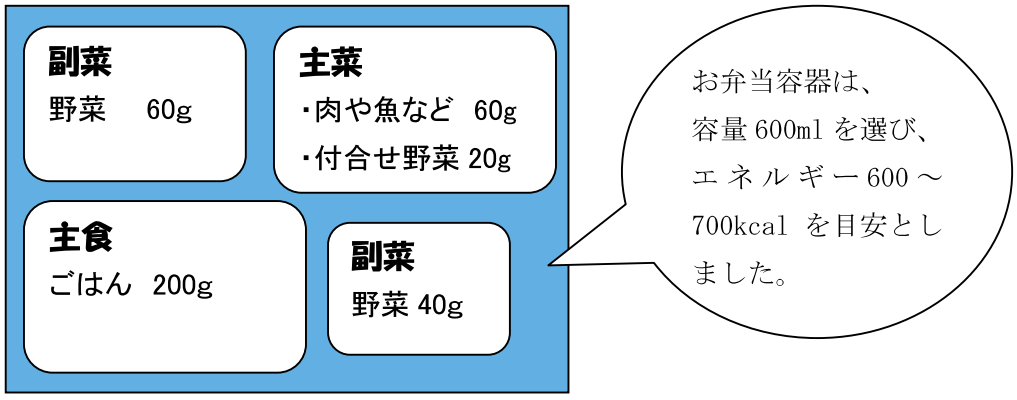
・弁当容器は成人向けに 600ml に統一（子どものみ 500ml 容器）

**〇献立の１食分の目安（成人）**

● １食の栄養価の目安（1 日の 1/3 とする）

| | |
|---|---|
| ・エネルギー | 700 kcal |
| ・たんぱく質 | 20 g |
| ・塩分 | ３ g 未満 |
| ・野菜 | 120ｇ程度 |

**〇お弁当の設計（イメージ）**



# （1）避難所弁当【共助】

**テーマ：一般向け（大量調理型）春夏**

**所属（柏崎鮮魚商協同組合）**

（ポイント）
〇中越沖地震、東大日本大震災時に、多くの避難所にお弁当を提供した実績があります。
〇必要な食数への対応、食中毒予防、限られた予算内での献立作成、これらの条件を満たすことを最優先にしてきました。
〇過去の献立を基本にして、野菜のおかずを2品加え、バランスがよくなるよう、工夫しました。

●栄養価：エネルギー705kcal、蛋白質24.3g、脂質19.6g、炭水化物102g、塩分2.5g

| 献立名 | 材料名 | 1人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん | ごはん | 200g | | |
| とんかつ | 豚肉ロース | 50g | | ①豚肉に塩こしょうし、小麦粉、卵、パン粉をつける。<br>②油で①を揚げる。<br>③洋からし、レモン、ソースを添える。 |
| | 塩、こしょう | 各0．3g | | |
| | 小麦粉 | 4g | | |
| | 卵 | 5g | | |
| | パン粉 | 5g | | |
| | 油 | 4g | | |
| | ソース（個装） | 6g | | |
| | 洋からし | 適宜 | | |
| | レモン | 12g（1/8切れ） | | |
| スパゲティ | スパゲティ（乾） | 5g | | ①スパゲティは堅めにゆでておく。<br>②パプリカは千切りにする。<br>③フライパンにオリーブオイルをひき、コーン、パプリカを炒め、軽く塩をする。<br>④③に①とケチャップを加え、炒める。<br>⑤ゆでたブロッコリーを添える。 |
| | ケチャップ | 8g | | |
| | コーン（冷） | 5g | | |
| | 赤パプリカ | 5g | | |
| | オリーブオイル | 1g | | |
| | 塩 | 0．1g | | |
| | ブロッコリー | 20g | | |
| 卵焼き | 卵焼き（市販） | 40g | | |
| 筍の土佐煮 | 筍の水煮 | 30g | | ①筍を薄く切り、だし汁と調味料で煮る。 |
| | しょうゆ | 3g | | |
| | みりん | 2g | | |
| | だし汁 | 15g | | |
| | かつお節 | 1g | | |
| キャベツ浅漬け | キャベツ | 20g | | ①キャベツは短冊、きゅうりは薄切り、生姜は千切りにする。<br>②①に塩をふり、浅漬けにする。 |
| | きゅうり | 10g | | |
| | 塩 | 0．3g | | |
| | 生姜 | 1g | | |

## テーマ：一般向け（大量調理型）秋冬

## 所属（柏崎鮮魚商協同組合）

（ポイント）
〇通年対応可能な食材をベースに、秋冬を感じるような献立を作成しました。
〇実際の避難所弁当の提供時には、献立作成、調理、配達、回収の一連を実施しました。食中毒予防のために、お弁当の消費期限2時間を徹底しました。

●栄養価： エネルギー607kcal、蛋白質23.9g、脂質9.2g、炭水化物103g、塩分2.6g

| 献立名 | 材料名 | 1人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん | ごはん | 200g | | |
| 鮭のみそ焼き | 鮭 | 50g | | ①鮭は、みそ、さとう、酒、みりん、しょうゆの調味液に30分程度漬けておく。 |
| | みそ | 5g | | |
| | さとう | 0．5g | | ②ししとうは薄く油を引いたでフライパンで焼く。（素揚げでもよい） |
| | 酒／みりん | 各1g | | |
| | しょうゆ | 2g | | ③①の鮭を焼き、②のししとうを添える。 |
| | ししとう | 2本 | | |
| | サラダ油 | 少々 | | |
| かぶの甘酢 | かぶ | 30g | | ①かぶは薄切りにし、軽く塩をする。 |
| | 酢 | 2g | | ②赤唐辛子は薄く輪切りにする。 |
| | 砂糖 | 1g | | ③調味液を作る。 |
| | 塩 | 0．2g | | ④①のかぶの水気を絞り、②とともに③の調味液に漬ける。 |
| | 赤唐辛子 | 少々 | | |
| シューマイ | 冷凍シューマイ | 1個（15g） | | |
| レンコン炒め | レンコン | 20g | | ①レンコンと人参はいちょう切りにする。ちくわは薄切りにする。 |
| | にんじん | 5g | | |
| | ちくわ | 5g | | ②鍋にサラダ油を熱し、①のレンコンと人参を炒め、しんなりしたらちくわを加え、調味料を入れて仕上げる。 |
| | しょうゆ | 3g | | |
| | みりん | 1g | | |
| | サラダ油 | 1g | | |
| さつまいもとじゃこの揚げ煮 | さつまいも | 40g | | ①さつまいもは油で素揚げする。 |
| | サラダ油 | 3g | | ②じゃこはフライパンで空炒りする。（素揚げでもよい） |
| | じゃこ | 5g | | |
| | さとう | 3g | | ③調味料を鍋で熱し、①②を加えて仕上げる。 |
| | 酒 | 3g | | |
| | しょうゆ | 1g | | |

## テーマ：地場産品活用（食数限定型）春夏

## 所属（北条ふるさと市場　暖暖）

（ポイント）
〇日頃の配食弁当の経験を生かし、避難所弁当を提供しました。地元食材を使った家庭的なお弁当を紹介します。
〇キャベツと少量のひき肉が豪華なお総菜に変身‼　キャベツがたっぷり入るので、ヘルシーで普通のメンチカツより柔らかく、食べやすくなっています。しっかり下味がついているのでソース類は不要。
〇和洋取り混ぜたおかずで、老若男女に好評です。

●栄養価：エネルギー629kcal、蛋白質15.9g、脂質18.5g、炭水化物96g、塩分2.5g

| 献立名 | 材料名 | １人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん | ごはん | 200g | | |
| キャベツメンチ | キャベツ | 30g | | ①キャベツは千切り、タマネギはみじん切りにする。 |
| | ひき肉 | 30g | | ②①とひき肉、塩、こしょうを入れてこね、丸める。 |
| | 玉ねぎ | 15g | | ③②に衣をつけて、油で揚げる。 |
| | 片栗粉 | 3g | | ④ミニトマト、サラダ菜、薄切りレモンを添える。 |
| | 塩 | 1g | | ⑤ゆでたブロッコリーを添える。 |
| | こしょう | 少々 | | |
| | 卵 | 2g | | |
| | 小麦粉／パン粉 | 2g | | |
| | 油 | 5g | | |
| | ミニトマト | 1個 | | |
| | サラダ菜 | 5g | | |
| | レモン | 10g | | |
| ポテトサラダ | じゃがいも | 30g | | ①じゃがいもとにんじんはゆでて軽くつぶす・きゅうりは薄切りにして軽く塩をし水気を絞る。タマネギはみじん切りにして水にさらす。ハムは千切りにする。 |
| | にんじん | 5g | | |
| | きゅうり | 5g | | |
| | タマネギ | 2g | | |
| | ハム | 3g | | ②水切りをしたタマネギと①の材料を合わせマヨネーズで和える。 |
| | マヨネーズ | 10g | | |
| 大根煮 | 大根 | 30g | | ①大根とにんじんはいちょう切り、こんにゃくは１口大、さつま揚げはうす切りにする。 |
| | にんじん | 8g | | |
| | こんにゃく | 5g | | ②①を調味料とだし汁で煮含める。 |
| | さつま揚げ | 5g | | |
| | しょうゆ | 4g | | |
| | みりん | 2g | | |
| 青菜のおかか和え | 青菜 | 30g | | ①青菜はゆでて、一口大に切る。 |
| | かつおぶし | 0．5g | | ②①をかつおぶしで和える。 |
| | しょうゆ | 3g | | |

## テーマ：地場産品活用（食数限定型）秋冬

## 所属（北条ふるさと市場　暖暖）

（ポイント）
〇新潟県の特産品「車麩」は常温で長く保存できるので非常食には最適です。高タンパク質・低カロリーで消化がよいことから幼児の離乳食から高齢者食に至る全世代の食事に対応できるからとても便利です。お肉がない時でもたれを工夫すれば立派な肉です。その上、ヘルシーです。
〇季節の白菜や青菜を使った家庭的なおかずを取り入れました。

●栄養価：エネルギー663kcal、蛋白質23.2g、脂質17.1g、炭水化物99g、塩分2.9g

| 献立名 | 材料名 | 1人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん | ごはん | 200g | | |
| 車麩と鶏肉の甘酢あん | 車麩 | 大1／4枚 | | ①車麩は水にもどし、鶏肉は1口大に切る。<br>②①の車麩は水気を切り、1枚を4等分する。<br>③①②は薄く片栗粉をつけ、油で揚げる。<br>④調味料を合わせてさっと加熱し、③を漬ける。<br>⑤素揚げしたパプリカ、人参、れんこん、ゆでたブロッコリーを添える。 |
| | 鶏むね肉 | 30g | | |
| | 片栗粉 | 小さじ1（3g） | | |
| | 油 | 4g | | |
| | しょうゆ | 6g | | |
| | 砂糖 | 2g | | |
| | レモン汁 | 5g | | |
| | パプリカ／人参／れんこん | 各10g | | |
| | ブロッコリー | 20g | | |
| さんまのやわらか煮 | さんま | 1／4匹 | | ①さんまは1匹を4等分の筒切りにする。<br>②調味液を作り、①のさんまを煮る。 |
| | らっきょ酢 | 12g | | |
| | しょうが | 1g | | |
| 季節の漬けもの | 赤大根酢漬け | 15g | | |
| 白菜の中華風サラダ | 白菜 | 20g | | ①白菜は短冊切り、にんじんは千切りにして軽く塩をする。油揚げは湯抜きして薄切りにする。<br>②調味液で和える。 |
| | にんじん | 2g | | |
| | しょうが | 1g | | |
| | 酢／さとう | 2g | | |
| | 塩 | 0．3g | | |
| | ごま油 | 0．5g | | |
| おから | おから | 15g | | ①おからは鍋でよく火を通す。<br>②おから以外の材料、調味料、だし汁を加えて煮る。<br>③②に①を加えて仕上げる。 |
| | 牛乳 | 5g | | |
| | しその実 | 1g | | |
| | くるみ／油あげ | 各0．5g | | |
| | ちくわ | 1g | | |
| | にんじん／ねぎ | 各2g | | |
| | さとう | 1．5g | | |
| | しょうゆ | 2g | | |

## テーマ：高齢者向け（食数限定型）春夏

所属
（食生活改善推進委員協議会柏崎支部）

（ポイント）
〇日頃の配食サービスの経験より、高齢者の方が好む魚と野菜料理を中心にした献立を紹介します。
〇鯖の焼漬けの漬け汁に、だし汁を入れることで、だしの風味を生かし、塩分を抑えることができます。
〇野菜を軟らかく煮て食べやすくしました。

●栄養価：エネルギー574kcal、蛋白質21.6g、脂質14.8 g、炭水化物85g、塩分1.9g

| 献立名 | 材料名 | 1人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ご飯 | ごはん | 160g | | |
| 鯖の焼漬け | 生鯖 | 60g（1切れ） | | ①鯖は酒を少々ふり、焼く。<br>②だし汁入りのつけ汁をさっと煮立てて、冷ます。<br>③焼いた鯖を鯖が熱いうちにつけ汁に約15分漬ける。途中で返し、まんべんなく、味をなじませる。 |
| | 酒 | 1g | | |
| | みりん | 2g | | |
| | 砂糖 | 1g | | |
| | しょうゆ | 6g | | |
| | だし汁 | 4g | | |
| かぶの<br>めんたい和え | かぶ | 30g | | ①かぶは皮をむき、薄いいちょう切りにして、塩もみをして、よく絞る。<br>②ふりかけと和える。 |
| | 塩 | 少々 | | |
| | めんたい味ふりかけ | 2g | | |
| かぼちゃと<br>さつまいもの<br>ミルク煮 | かぼちゃ | 20g | | ①さつまいもは皮をむき、約1．5cmの角切りにし、水にさらす。<br>②かぼちゃは皮つきで、さつまいもより少々大きめに切る。<br>③牛乳、水は材料の8分目くらい入れ、加熱する。最初は中火の強で沸騰したら、材料に砂糖、塩、バターを加え、やわらかくなるまで弱火で煮る。 |
| | さつまいも | 20g | | |
| | 牛乳 | 20g | | |
| | 水 | 少々 | | |
| | 砂糖 | 2g | | |
| | 塩 | 0．2g | | |
| | バター | 1g | | |
| カラフル<br>から揚げ | 赤パプリカ | 10g | | ①ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、なすは細長く切る。なすは水に浸す。<br>②ししとうは1か所切れ目入れてさす。<br>③色良くさっと油で揚げる。<br>④上から塩を振る。 |
| | なす | 20g | | |
| | ししとう | 15g | | |
| | 揚げ油 | 適宜 | | |
| | 塩 | 0．2g | | |
| 付け合せ | オレンジ | 1/6個 | | |
| | ミニトマト | 1個 | | |
| | サラダ菜 | 適宜 | | |

## テーマ：高齢者向け（食数限定型）秋冬

所属
（食生活改善推進委員協議会柏崎支部）

（ポイント）
〇肉料理も噛み切りやすいように薄切り肉を使用します。
〇昔ながらの料理「煮しめ」「いりごこ」を懐かしく味わっていただきます。
〇食べやすく、おしゃれなりんごのデザートもつけました。

●栄養価：エネルギー598kcal、蛋白質22.0g、脂質15.4 g、炭水化物87g、塩分2.1g

| 献立名 | 材料名 | １人分 | （　　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ご飯 | ごはん | 160g | | |
| 豚肉のチーズ巻き | 豚肩ロース | 40g（2枚） | | ①豚肉に塩･こしょうをふっておく。<br>②チーズと人参は、いんげんと同じ位の太さに切っておく。ブロッコリーは小房に分ける。<br>③人参といんげん、ブロッコリーをゆでる。<br>④豚肉を広げ、チーズと人参、いんげんを巻く。小麦粉を薄くまぶす。<br>⑤フライパンに油をしき、④を焼く。<br>⑥斜め半分に切って盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。 |
| | 塩 | ひとつまみ | | |
| | こしょう | 少々 | | |
| | プロセスチーズ | 20g | | |
| | 人参 | 10g | | |
| | いんげん | 5g | | |
| | 小麦粉 | 2g | | |
| | 油 | 1g | | |
| | ブロッコリー | 10g | | |
| | ミニトマト | 10g | | |
| 煮しめ | 大根 | 20g | | ①干し椎茸は水でもどして、一口大に切る。結び昆布も、水でもどしておく。もどし汁はだし汁へ。<br>②野菜とさつま揚げは一口大の乱切りにする。いんげんはゆでて、3cmくらいの長さに切る。<br>③いんげん以外の材料とだし汁、調味料を入れて煮含める。<br>④盛り付けて、いんげんを散らす。 |
| | 人参／ごぼう | 各10g | | |
| | れんこん | 20g | | |
| | さつま揚げ | 10g | | |
| | 干し椎茸 | 1g | | |
| | 結び昆布 | 2g | | |
| | いんげん | 2g | | |
| | しょうゆ | 5g | | |
| | みりん／酒 | 各2g | | |
| | 砂糖 | 1g | | |
| | だし汁 | 50cc | | |
| 青菜のいりごこ | 小松菜 | 30g | | ①小松菜はサッとゆでて、水気を絞り、1cm長さに切っておく。<br>②鍋に酒粕、だし汁を入れてやわらかくし、みそ、砂糖、みりんを加えて火にかけ、焦がさないようにのばす。<br>③①を加えて、火にかけながら和える。 |
| | 酒粕 | 10g | | |
| | みそ | 1g | | |
| | 砂糖 | 1．5g | | |
| | みりん | 3g | | |
| | だし汁 | 8cc | | |
| りんごのコンポート | りんご | 1／8個 | | ①りんごは皮をむいて、8つのくし切りにする。<br>②鍋に材料をすべて入れて、火にかける。<br>③煮立ったらオーブンシート等で落し蓋をして、15分位コトコト煮る。 |
| | 水 | 5g | | |
| | 赤ワイン | 5g | | |
| | 砂糖 | 2g | | |
| | シナモン | 少々 | | |

## テーマ：幼児食

## 所属（協同組合柏崎給食センター）

（ポイント）
〇災害時であっても食事時間は楽しいものであって欲しいと願い、家庭的で子どもが好きなメニューを考えました。
〇普段、幼稚園給食を提供している経験より、主菜は鶏のから揚げ、鮭はバーベキュー味とし、副菜も肉じゃがをカレー味に、切干し大根もサラダ風と変化をつけました。
〇大人の方（特に女性や高齢者）にも喜んでいただけるお弁当です。

●栄養価：エネルギー489kcal、蛋白質20.6g、脂質 13.7g、炭水化物69g、塩分1.4g

| 献立名 | 材料名 | 1人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ご飯 | ごはん | 160g | | |
| 鶏のから揚げ | 鶏もも皮つき | 1切れ30g | | ①鶏肉はしょうが、しょうゆ、みりんにつけておく。<br>②①にから揚げの素、小麦粉をまぶし、揚げる。 |
| | おろししょうが | 0．2g | | |
| | 薄口しょうゆ | 1g | | |
| | みりん風味調味料 | 0．3g | | |
| | から揚げの素 | 2g | | |
| | 小麦粉 | 5g | | |
| | サラダ油 | 4．6g | | |
| 鮭のバーベキュー焼き | 鮭切り身 | 1切れ30g | | ①鮭は食塩、ケチャップ、中農ソース、薄口しょうゆにつけ、焼く。 |
| | 食塩 | 0．15g | | |
| | ケチャップ | 3．5g | | |
| | 中濃ソース | 0．2g | | |
| | 薄口しょうゆ | 1g | | |
| カレー風味肉じゃが | 豚小間肉 | 2g | | ①豚小間肉は一口大に切り、じゃがいもはいちょう切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。<br>②①に調味料と水を加え、煮る。仕上げにゆでたグリーンピースを加え、ひと煮立ちする。 |
| | じゃがいも | 25g | | |
| | 人参 | 5g | | |
| | 玉ねぎ | 15g | | |
| | グリーンピース | 1g | | |
| | 濃口しょうゆ | 1．4g | | |
| | 上白糖 | 0．4g | | |
| | みりん風味調味料 | 0．5g | | |
| | カレー粉 | 0．15g | | |
| | 和風だし（顆粒） | | | |
| 切干大根サラダ | ツナフレーク | 1g | | ①切干し大根は水でもどし、調味料と水を加えて煮て、下味をつけておく。ブロッコリーをゆでておく。<br>②①にツナを加え、ドレッシングで和える。 |
| | 切干大根 | 2g | | |
| | 薄口しょうゆ | 0．3g | | |
| | 上白糖 | 0．1g | | |
| | ブロッコリー | 3g | | |
| | ノンオイル青じそドレ | 2g | | |
| | 白いりごま | 0．1g | | |
| ミニゼリー | ミニゼリー（市販） | 20g | | |

## テーマ：エネルギー調整食

## 所属（協同組合柏崎給食センター）

（ポイント）
〇避難生活が長期間になると「肥満」「糖尿病」等でエネルギーが制限されている方が多くみられました。
〇それらの方々も安心してお食事をしていただけるように、健康面に配慮したお弁当を考えました。
〇「エネルギー600kcal」「塩分3g未満」「野菜120g以上」を目安に、一般の方が食べても安心のバランス献立になっています。

●栄養価：エネルギー616kcal、蛋白質22.6g、脂質 16.5g、炭水化物 91g、塩分 2.7g

| 献立名 | 材料名 | １人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん | ごはん | 180g | | |
| 焼き鯖の甘酢あん | 鯖切り身 | 1切れ60g | | ①鯖は塩、みりん、しょうゆにつけて、その後片栗粉をまぶし焼く。<br>②人参と玉ねぎは千切り、いんげんは斜めの薄切りにする。<br>③②にケチャップ、砂糖、しょうゆ、酢、水を加え、甘酢あんを作る。①の鯖に甘酢あんをかける。<br>④キャベツはざく切りにしてゆでて、白ごまで和える。 |
| | おろし生姜 | 0．2g | | |
| | 食塩 | 0．2g | | |
| | みりん風調味料 | 0．5g | | |
| | 濃口しょうゆ | 2．5g | | |
| | 片栗粉 | 5g | | |
| | サラダ油 | 0．5g | | |
| | 人参／いんげん | 各4g | | |
| | 玉ねぎ | 18g | | |
| | ケチャップ | 7g | | |
| | 上白糖 | 2g | | |
| | 濃口しょうゆ | 3g | | |
| | 並酢 | 2．5g | | |
| | 片栗粉 | 0．5g | | |
| | キャベツ | 23g | | |
| | 白いりごま | 0．5g | | |
| 大根のカレー煮込み | 豚小間 | 5g | | ①豚小間は一口大に切り、人参、大根はイチョウ切る。<br>②①をサラダ油で炒め、その後調味料と水を加え、煮る。最後にグリーンピースを加え、ひと煮立ちする。 |
| | 人参 | 10g | | |
| | 大根 | 60g | | |
| | グリーンピース | 3g | | |
| | カレー粉 | 0．3g | | |
| | 上白糖 | 0．6g | | |
| | みりん風調味料 | 0．9g | | |
| | 濃口しょうゆ | 3g | | |
| | サラダ油 | 0．5g | | |
| ほうれん草サラダ | ツナフレーク | 3g | | ①ほうれん草はゆでで一口大に切る。<br>②①とツナ、ホールコーンをマヨネーズと調味料で和える。 |
| | ほうれん草 | 30g | | |
| | ホールコーン | 3g | | |
| | マヨネーズ | 6g | | |
| | 食塩 | 0．2g | | |
| | 白こしょう | 0．01g | | |
| | 上白糖 | 0．2g | | |
| わかめの生姜和え | カットわかめ | 1．2g | | ①カットわかめはもどし、えのきだけは半分に切っておく。生姜は千切りしておく。<br>②①をめんつゆでさっと煮る。 |
| | えのきだけ | 4g | | |
| | 生姜 | 0．3g | | |
| | めんつゆ | 3g | | |

## テーマ：腎臓病患者向け

## 所属（栄養士会柏崎支部）

（ポイント）
〇腎臓機能の低下により、蛋白質や塩分等の食事制限が必要な人への献立例です。本人に主治医の指示を確認するとともに、必要に応じて医療機関の管理栄養士等との連携も必要です。
〇1日の目安量
・エネルギー1600kcal、蛋白質40g、食塩6g以下

●栄養価：エネルギー522kcal、蛋白質11.1、脂質11.6g、炭水化物90g、塩分1.2g

| 献立名 | 材料名 | 1人分 | （　）人分 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん | ごはん | 180g | | |
| いわしの<br>はさみ揚げ | いわし | 15g | | ①いわしは開いて骨をとり、しいたけは石づきをとっておく。<br>②玉ねぎ、人参、ごぼうはみじん切りにして、しょうが汁、片栗粉、みそ、塩を加え、まぜる。（フードプロセッサーを使用するとよい）<br>③①のいわしとしいたけの内側に小麦粉をまぶし、②の具材をのせ、水溶き小麦粉をうすくまぶし、油で揚げる。<br>④食べやすく1口大に切り、レモンを添える。 |
| | 生しいたけ | 中2枚 | | |
| | 玉ねぎ | 30g | | |
| | 人参 | 5g | | |
| | ごぼう | 10g | | |
| | しょうが汁 | 0．5g | | |
| | 片栗粉 | 5g | | |
| | みそ | 2g | | |
| | 塩 | 0．2g | | |
| | 小麦粉 | 6g | | |
| | 青じそ | 1枚 | | |
| | 油 | 10g | | |
| | レモン | 1切れ | | |
| かぼちゃサラダ | かぼちゃ | 30g | | ①かぼちゃはイチョウ切り、きゅうりは小口切り、キャベツはざく切り、人参はイチョウ切りにする。<br>②かぼちゃ、キャベツ、にんじんはゆでておく。きゅうりは軽く塩をし水気を切る。<br>③①と②をマヨネーズで和える。 |
| | きゅうり | 10g | | |
| | キャベツ | 15g | | |
| | 人参 | 5g | | |
| | マヨネーズ | 8g | | |
| お浸し | ほうれん草 | 10g | | ①ほうれん草はゆでて水にさらし、一口大に切る。もやしはゆでておく。<br>②①の水気を切り、しょうゆで和える。 |
| | もやし | 10g | | |
| | しょうゆ | 3g | | |
| ミニゼリー | 市販ゼリー | 小1個 | | 市販ゼリーを添える。 |