元気いきいきクッキング教室

日ごろからの備えを考える！
～避難生活で、あなたができること～

令和8年10月29日

五條市食生活改善推進員協議会

☆ワンパン　トマト缶パスタ

材料	分量（４人分）	作り方
スパゲッティ(1.6mm)	160ｇ	①　玉ねぎは薄切り、ニンニクは横薄切りに切る。
魚肉ソーセージ	1/2本	②　魚肉ソーセージは斜め薄切りにする。（災害時はキッチンバサミ使用可）
玉ねぎ	100ｇ(中1/2個)	③　フライパンに、オリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で熱し、香り立ったら、玉ねぎ、しめじ、魚肉ソーセージを加え中火で色づくまで炒める。
しめじ	1/4(25g)	カットトマト缶を加え、１～２分炒める。
ニンニク	ひとかけ	④　調味料Aを加え、煮立ったらスパゲッティを半分に折って入れる。蓋をして弱火で表示時間より１分長くゆでる。
オリーブオイル	大さじ１	⑤　器に盛り、刻みパセリを上にかける。
パセリ	適量	
トマト缶	１缶(400ｇ)	＊ゆで時間をかえることで、お好みの硬さに調整できます。
調味料A		
砂糖	大さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
コンソメ顆粒	小さじ１	
水	500ml	
コショウ	少々	

（１人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
246kcal	9.1g	5.6g	1.2g

☆切干大根の和え物

材料	分量（４人分）	作り方
切干大根	15ｇ	①　梅干しの種を取り除き、切干大根を食べやすい長さに切っておく。
ツナ缶	１缶(70ｇ)	②　ゴマ以外の材料とツナ缶の缶の半分の水をポリ袋に入れて、よく揉んで20分位置いておく。
（ノンオイル、無塩）		③　器に盛り、白ごまをふる。
塩昆布	２ｇ	
梅干し	1/2個	
白いりごま	適量	

（１人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
36kcal	4.3g	1.0g	0.5g

☆味噌玉

材料	分量（１食分）	作り方
味噌	８ｇ(小さじ強)	①　かつおぶしは、袋のまま手で揉んで細かくしておく。
かつおぶし	１袋(1.5～２ｇ)	②　味噌、かつおぶし、すりごま、を器に入れて混ぜ合わせる。
すりごま	小さじ1/2	③　１食の分量ずつをラップに取り出し、丸めて味噌玉を作る。（製氷皿に入れて冷凍保存しておくとよい）
乾燥わかめ	ひとつまみ	
刻みネギ	適量	④　出来上がった味噌玉と乾燥わかめをカップに入れ、熱湯を注ぎよくかき混ぜる。
熱湯	160～180cc位	⑤　刻みネギを入れる。

※今回の味噌玉の材料は１例です。

とろろ昆布、乾燥麩、桜エビ（素干し）、天かす、糸寒天、蒸し大豆、焼きのりなどもおすすめ具材です。

（１人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
31kcal	2.6g	1.1g	1.1g

☆非常食パンでフレンチトースト

材料	分量（4人分）	作り方
非常食用パンの缶詰	１缶	①　缶を開け、パンの紙をはがし、パンを横に４等分に切る。
牛乳	100cc	②　ポリ袋に牛乳、卵、砂糖を加えたら袋の口を持ってよくもんで混ぜる。
卵	１個	③　②にパンを入れて、５分置く。
砂糖	小さじ２	④　フライパンにくっつかないアルミホイルを敷き、③をのせて弱火で両面こんがりと焼く。蓋をすると早く火が通る。（蓋がない場合はアルミホイルで覆ってもよい）

