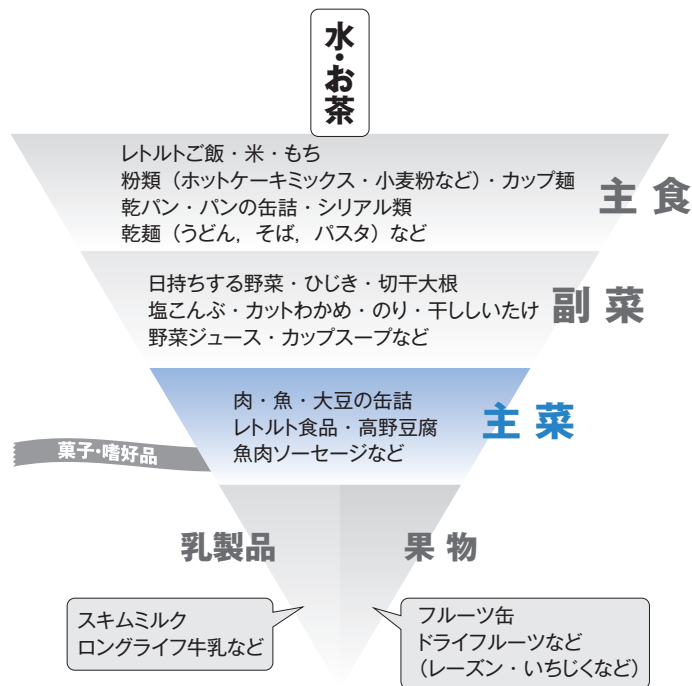


主菜



主食

主菜

副菜

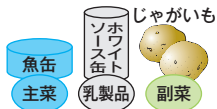
汁物

デザート

徳島県

クリームシチュー

主な備蓄品



材料	2人分	10人分	50人分
鮭水煮缶	1/2缶(90g)	2~3缶	2.3kg
ホワイトソース缶	1/2缶(140g)	2~3缶	3.5kg
じゃがいも	1個	5個	3.8kg
人参	小1/2本	小2本	1.3kg
水	150ml	750ml	3.8ℓ
こしょう	少々	少々	少々
ロングライフ牛乳	1/2本(100ml)	2~3本	2.5ℓ

《作り方》

1. じゃがいもと人参は皮をむいて小さめの角切りにする。
2. 鍋に水と野菜を入れ火にかけ、蓋をして煮る。
3. 煮えたら、大きめにほぐした鮭缶を汁ごと、ホワイトソース、ロングライフ牛乳、こしょうを加え、混ぜ合わせ温める。



★ワンポイント★

- 袋調理でも可能です。すべてを袋に入れ混ぜ合わせ約30分煮ます。
- 鮭缶の他、鶏ささみ缶、あさり缶、ホタテ缶で作っても美味しいです。

1人分の栄養価

エネルギー286kcal、たんぱく質14.5g、脂質14.3g
炭水化物24.3g、食塩相当量1.1g

徳島県

高野豆腐のステーキ

材 料	2人分	10人分	50人分
一口高野豆腐	10個	50個	1.3kg
水	100ml	500ml	2.5ℓ
焼き肉のたれ	大さじ2	150ml	750ml
米粉	大さじ1	大さじ5	230g
ごま油	大さじ1/2	大さじ2弱	150g

《作り方》

1. ポリ袋に分量の水と焼き肉のたれを入れたら、高野豆腐も加えて戻す。
2. 軽く水気を切ったら、米粉をまぶす。
3. フライパンにごま油を温め、焼く。

★ワンポイント★

- 少ない水で調理できます。
- 高野豆腐には、植物性のたんぱく質の他にカルシウムや鉄分なども含まれています。
- 米粉のかわりに小麦粉、片栗粉でも代用できます。

主な備蓄品

高野豆腐
主菜

焼き肉のたれ



主食

主菜

副菜

汁物

デザート

1人分の栄養価

エネルギー200kcal, たんぱく質13.6g, 脂質11.8g
炭水化物8.9g, 食塩相当量1.1g

サバ缶のホイル焼き

材 料	2人分	10人分	50人分
サバ味噌煮缶	1/2缶(100g)	2~3缶	2.5kg
玉ねぎ	1/4個	大1個	1.3kg
キャベツ	1枚	5枚	1.1kg

《作り方》

1. 玉ねぎとキャベツは1cm幅に切る。
2. 野菜とサバ味噌煮缶を混ぜてアルミホイルで包む。
3. ホットプレートの上で約10分温める。

★ワンポイント★

- サバ缶，サンマかば焼き缶の他，焼き鳥缶やウインナーなどでも美味しくできます。
- 蒸し焼きにしますので，火が通りやすいです。
- 魚の缶詰を使う事で，たんぱく質の他，カルシウムも補う事ができます。

主な備蓄品



1人分の栄養価

エネルギー123kcal，たんぱく質8.7g，脂質7.0g
炭水化物6.7g，食塩相当量0.6g

鮭缶の南蛮漬け

材 料	2人分	10人分	50人分
鮭水煮缶	1/2缶 (90g)	2~3缶	2.3kg
乾燥ごぼう	8g	40g	200g
すし酢	大さじ2	150ml	750ml
麵つゆ(ストレート)	大さじ1	75ml	370ml
水	大さじ1	75ml	370ml

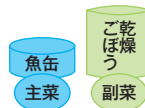
《作り方》

1. ポリ袋に乾燥ごぼうを入れてひたひたの熱湯を注ぎ、20分ほどおく。
2. 鮭缶は汁気を切って、身は3~4等分に割っておく。
3. 水気を切ったごぼうに調味料と②を合わせ、味をなじませる。

★ワンポイント★

- 乾燥ごぼうを熱湯で戻して加えました。包丁もフライパンも使わずに手軽にできる南蛮漬けです。
- 乾燥ごぼうの代わりに、切干大根でもできます。
- あれば、ゆず酢やすだち酢も加えると美味しくできます。

主な備蓄品



1人分の栄養価

エネルギー106kcal, たんぱく質12.0g, 脂質2.1g
炭水化物9.3g, 食塩相当量1.8g

主食

主菜

副菜

汁物

デザート