

令和7年9月8日

田浦コミセン調理講習室

健康増進課食育推進担当

ヘルスマイトよこすか

健康づくり調理実習

備蓄品を利用した簡単調理

- ・ ご飯(パッククッキング)
- ・ サバかんパンバーグ
- ・ ひじきのサラダ
- ・ 切干し大根の野菜スープ



横須賀市は「食事バランスガイド」
推奨に努めています

< 1食分の栄養価 > ご飯 150gと合わせた栄養価です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
567 kcal	21.5 g	16.2 g	88.1 g	2.0 g

ご飯(パッククッキング)

(材料 1 人分)

無洗米	75 g	1/2合
水	110 ml	1/2カップ強
ポリ袋 [※]	1 枚	

(作り方)

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、ポリ袋の上からよく混ぜる。
袋の空気を抜き、口をねじり、袋の上部でしっかり縛る。30分浸漬させる。
 - ② 大きめの蓋つき鍋に湯を沸かす。
ポリ袋が溶けて破れるのを防ぐため、鍋底にくっつかないように皿やシリコン製の落とし蓋などを入れ、①を入れる。
 - ③ 沸騰させたまま、弱火から中火で20分加熱する。
 - ④ 火を止め、そのまま20分蒸らす。
 - ⑤ トングを使って取り出し、袋の水気を切る。やけどに注意しながら袋の上からもんでご飯をほぐし、袋ごと器に移して結び目をほどく。
- ◎ ポリ袋は、湯煎調理対応の高密度ポリエチレン袋(半透明)を使用します。
加熱むらを防ぐため、マチのないものがお勧めです。
 - ◎ 透明の袋や、スーパー等の袋詰め台に置いてある薄いものは、耐熱や強度が弱い
ため向きません。
 - ◎ 火の通りをよくするため、また袋を食器の代わりにするため、1人分ずつ1つの袋
に入れましょう。
 - ◎ 粥を作る場合は、無洗米38g(1/4合)に水200ml(1カップ)をポリ袋に入れ、ご飯
と同様に作ります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
257 kcal	4.6 g	0.7 g	58.2 g	0.0 g

サバ缶ハンバーグ

(材料 2 人分)

サバ缶(みそ煮)	90 g	1缶(固形量)
乾パン	20 g	
卵	1 個	
たまねぎ	20 g	中1/8個
大葉	3 枚	
おろししょうが	小さじ3/5	
片栗粉	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	

(作り方)

- ① たまねぎ、大葉はみじん切りにする。
- ② たまねぎをポリ袋^{*}に入れて、口を開けたま600Wの電子レンジで20秒加熱する。
- ③ 厚手のビニール袋に乾パンを入れ、麺棒等でたたいて砕く。
- ④ ②の袋に③の砕いた乾パンと卵を割り入れ、袋の上からもんでふやかす。
- ⑤ ④に缶汁を切ったサバ缶、大葉、しょうが、片栗粉を入れ、袋の上から均一になるように混ぜる。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤のビニールの端をキッチンバサミで切り、4等分に絞り出す。スプーンの背を使って小判型に成形し、弱火で両面を焼く。

- ◎ ポリ袋は、電子レンジ調理対応の高密度ポリエチレン袋(半透明)を使用します。
- ◎ サバ缶(みそ煮)は、内容量150g(固形量90g)のものを使用しています。
- ◎ 乾パンがない場合はパン粉や、麩、高野豆腐をすりおろしたもので代用できます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
209 kcal	12.1 g	11.8 g	14.6 g	0.7 g

ひじきのサラダ

(材料 2 人分)

ひじき(ドライパック)	40 g	1パック
大豆水煮缶(ドライパック)	30 g	1/2パック
ピーマン	45 g	2個
にんじん	20 g	輪切り1cm
すりごま(白)	小さじ2	
A ごま油	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	

(作り方)

- ① ピーマンは縦半分に切り種とへたを除いて横にせん切りに、にんじんはせん切りにする。
 - ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで40秒加熱し、冷ます。
 - ③ 食べる直前に、②にひじき、大豆、Aを加え、混ぜる。
- ◎ 干しひじきを使う場合は5gを水戻しし(かさが増えます)、ゆでて使用します。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
62 kcal	3.3 g	3.4 g	6.4 g	0.5 g

切干し大根の野菜スープ

(材料 2 人分)

切干し大根	8 g	
干しいたけ	2 g	1枚
水	100 ml	1/2カップ
野菜ジュース	200 ml	1カップ
顆粒コンソメ	小さじ1・1/3	
カレー粉	少々	
乾燥パセリ	少々	

(作り方)

- ① 切干し大根はさっと洗い、キッチンバサミで2cm長さに切ってほぐす。
干しいたけはキッチンバサミで半分に切り、細切りにする。
 - ② 鍋に①と水を入れ、5分おいて戻す。
 - ③ ②に野菜ジュースを入れて加熱し、沸騰したら火を弱め、5分煮る。
 - ④ コンソメ、カレー粉で調味し、器に盛ってパセリを振る。
- ◎ 備蓄する野菜ジュースは、甘い果汁や食塩が入っていないものが料理に向いています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
39 kcal	1.5 g	0.3 g	8.9 g	0.8 g