

レシピ① 被災直後 (水節約・電気&ガスなし・カセットコンロあり)

朝食

- ・セルフラップサンド
- ・あしたばホットミルク
- ・くだもの

★被災直後は簡単にできて、なるべく家にあるものを利用します。

★ラップに包んでいるので、衛生的で、テーブルがないところでも片手で食べられます。

★常温、長期保存ができるロングライフ牛乳の備蓄をおすすめします。

< 朝食の栄養量 >

エネルギー 588kcal
食塩相当量 2.6g

セルフラップサンド

■ 材料 (1人分)

食パン8枚切り 2枚
バター 10g
ハム 1枚
チーズ 1枚
レタス 1枚
きゅうり 20g

※被災直後、冷蔵庫に残っている食材を利用

■ 作り方

- ① ラップの上に一枚パンを置き、バターを塗る。
- ② ①に具をのせ、ラップを使って巻く。
- ③ ①から同様にもうひとつラップサンドを作る。

あしたばホットミルク

■ 材料 (1人分)

牛乳 200ml
あしたば(粉末) 5g
はちみつ 3g

■ 作り方

- ① 牛乳を鍋で温め、あしたば、はちみつを加える。
- ※冷たいあしたばミルクを作るときは、コップに粉末あしたばを入れ牛乳を少しずつ加える。最後にはちみつを入れよく混ぜる。



昼食

- ・アルファ化米
- ・いかにんじん
- ・はるさめスープ

★いかにんじんは福島県北部の郷土料理です。福島ではスルメを使用するのが一般的ですが、このレシピでは三宅島で獲れるケンサキイカを使いました。



< 昼食の栄養量 >

エネルギー 374kcal
食塩相当量 2.3g

いかにんじん

■ 材料 (1人分)

にんじん 30g
冷凍イカ 30g
A 昆布(乾燥) 1g
A 酒 7g
A みりん 3g
A しょうゆ 7g
A 島唐辛子 少々

■ 作り方

- ① 冷凍イカを自然解凍し、細切りにする。
- ② にんじんも千切りにする。
- ③ 1と2をAの調味料で和える。

はるさめスープ

■ 材料 (1人分)

煮干だし 150g
はるさめ 10g
きくらげ 2g
ねぎ 10g
赤芽いも 20g
白菜 20g
しょうが 5g
しょうゆ 5g

■ 作り方

- ① だしをとり、材料を切り、具を順に入れる。
- ② 火が通ったら、しょうゆを加え、味を調える。