

夕食

- ・レトルトカレーライス
ゆで卵添え
- ・ちりめんじゃこ
コーンのサラダ

★ カセットコンロでゆで卵とカレーを一度に温め、熱源を節約。

★ ちりめんじゃこの塩分で旨み&カルシウムアップ！

< 夕食の栄養量 >

エネルギー 581kcal
食塩相当量 3.2g

レトルトカレーライス（ゆで卵添え）

■ 材料（1人分）

ごはん 150g ※写真はお湯で温められるごはんを使用
レトルトカレー 1袋 卵 1個
（カレールウ 20g サラダ油 3g 牛肉 20g
玉ねぎ 30g にんじん 10g ジャがいも 20g
にんにく 2g しょうが 2g）

■ 作り方

- ① 鍋に水と卵を入れ、カセットコンロで加熱する。
- ② 沸騰したら、レトルトカレーを温める。
- ③ 卵は12分経ったら取り出す。
- ④ ごはんを盛り、カレーをかけて、卵をトッピングする。



ちりめんじゃこ

コーンのサラダ

■ 材料（1人分）

ちりめんじゃこ 5g
コーン缶詰 20g
キャベツ 60g
ノンオイルドレッシング 大さじ1/2


■ 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 材料をすべてビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。

< 1日分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1,543kcal	53.1g	47.6g	219.1g	8.1g

災害時は使用できる熱源が限られています。

レシピに出てくるこのマークは  が付いているものは使えない想定でレシピを作りました。



水節約



ガス節約



電気節約



カセットコンロ使用

アルファ化米とは？

お湯なら15分、水でも1時間で普段と同じごはんが食べられるアルファ化米。保存性に優れ、種類も豊富なため人気のある保存食です。