

夕食



- ごはん
- 金目鯛のホイル焼き
- あしたば汁
- ところ天と
きゅうりの酢の物

★ ホイル焼きは、魚以外に鶏肉・貝類等でもOK！
何も無い時は、鮭缶やツナ缶等の缶詰を使ってもいいですよ。

★ 酢の物の味付けには、ところ天のたれを使います。

< 夕食の栄養量 >

エネルギー 530kcal
食塩相当量 3.2g

ごはん

■ 材料 (1人前)

ごはん 150g

金目鯛のホイル焼き

■ 材料 (1人前)

金目鯛 60g

玉ねぎ 50g

きのこ 30g

にんじん 10g

塩 0.5g

酒 大さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 (またはレモン汁)

■ 作り方

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、きのこは小房にわけ、魚には塩を振っておく。
- ② アルミホイルに、玉ねぎ(半量)→魚→玉ねぎ(半量)→にんじん→きのこの順にのせ、酒を振り包む。
- ③ フライパンに、②を入れ、水1カップ程度を加えて火にかけ、蒸し焼きにする。火が通ったらホイルを開け、食べる時に好みでしょうゆをたらす。(レモンを加えてもよい)



ところ天ときゅうりの酢の物

■ 材料 (1人分)

きゅうり 50g 塩 0.1g

ところ天 70g

ところ天のたれ 10g

あしたば汁

■ 材料 (1人分)

さば水煮缶(汁ごと) 30g あしたば 20g 水150ml



< 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
1,534kcal	63.8g	42.2g	240.9g	8.5g

献立について

家に常備してある食品や缶詰、伊豆諸島ではどこでもとれるあしたば等を活用したレシピです。災害が発生した直後は、自宅の冷蔵庫の食材を傷まないうちに、できるだけ使い切りましょう。