

～エコクッキング・実は災害時料理～

平成29年3月16日

常備菜の上手な活用法

(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

★ローリングストック法でいつも常備品を準備

主食

ご飯&ひじきふりかけ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
精白米	70g	1合	2合	3合
水	105ml	210	420	630
エネルギー	252kcal	たんぱく質	3.8g	
脂質	0.5g	カルシウム	5mg	
塩分	0g			

<調理方法>

- ① 精白米は普通に炊飯する。

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		1回分	
ひじき(乾燥)	3g	15g	
水	適宜	適宜	
さとう	2g	大1	
みりん	4g	大1	
しょうゆ	4g	大1	
白ごま	1g	小2	
ゆかり	2g	小2	
エネルギー	28kcal	たんぱく質	0.8g
脂質	0.6g	カルシウム	43mg
塩分相当量	1.0g		

<調理方法>

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 調味料でひじきを煮て水分がなくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、白ごまとゆかりを加える。



※ひじきはビタミン・ミネラルが多いので、常備しておくとい食品です。

煮物や酢の物、ご飯ものと幅広く使用できます。

※缶詰めでひじきの煮物もあります。

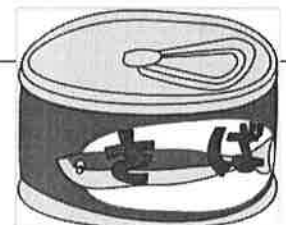
主菜

鯖缶の簡単煮物

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
鯖みそ煮(缶)	60g	1缶	2缶	4缶
冷) 里いも	60g	120g	240g	360g
水	75ml	150ml	300ml	450ml
菜の花	1本	2本	4本	6本
エネルギー	177kcal	たんぱく質	11.5g	
脂質	8.4g	カルシウム	154mg	
塩分相当量	0.7g			

<調理方法>

- ① 鍋に鯖の缶詰めと里いも、水を入れ火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして煮汁が半分になるまで煮る。
- ③ 菜の花は半分の長さに切り、塩ゆでし、器に盛った②に添える。



※缶詰めはしのまま缶ごと温めてもよいのですが、他の野菜と一緒に煮ると調味料なしでおいしく頂けます。
 ※大根など根菜類でもおいしいです。

副菜

千切大根の梅ハリハリ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
千切大根	6g	12g	24g	36g
にんじん	3g	6g	12g	18g
さきイカ	3g	6g	12g	18g
梅肉	3g	小1	小2	大1
酢	15ml	大2	60ml	90ml
さとう	5g	大1	大2	大3
だし	8ml	大1	大2	大3
青しそ	1枚	2枚	4枚	6枚
エネルギー	57kcal	たんぱく質	2.1g	
脂質	0.2g	カルシウム	35mg	
塩分相当量	0.5g			

<調理方法>

- ① 千切大根は水につけてもどし、ザク切りにする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ①②をさっと湯でてザルに上げ、調味液に着ける。
- ④ 1cm長さに切ったさきイカを③に入れる。
- ⑤ 食べる前にせん切りにした青しそを混ぜる。

※一晩置くと、味が馴染みます。

※千切大根は炊き込みご飯やカレー、煮物などいろいろ使えます。



デザート

オレンジカップケーキ

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		小10個分	
ホットケーキミックス	15g	100g	
野菜ジュース	14g	140g	
さつまいも	15g	150g	
フルーツシリアル	4g	40g	
エネルギー	95kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	0.9g	カルシウム	24mg
塩分相当量	0.2g		

※野菜ジュースはいつも常備しておきましょう。

※ナッツやドライフルーツを混ぜてもおいしいです。

<調理方法>

- ① ボウルにホットケーキミックスと野菜ジュースをいれ、泡だて器で混ぜる。
- ② さつまいもは5mm角に切り、②に入れて混ぜる。
- ③ カップケーキの型に八分目まで入れ、シリアルを振る。
- ④ 露取り布巾をかけて蓋をし、強火の蒸し器で約15分蒸す。

