

8月28日・10月9日 展示内容～災害食(最終版)～

カセットコンロを使った お手軽レシピ



缶詰めやレトルト食品を
利用した災害時における
アレンジレシピを紹介！



1年 寺嶋ゼミ

東海学園大学

はじめに



今回の東北関東大震災をうけて、
私たちの住む東海地方にもくるであろう
東海大地震に備えて、私たちは保存のきく
食材や、普段一般家庭においてある食材を
使ってできる手軽なオリジナルレシピを
考えました。



東海学園大学

フライパンで作るツナとトマトのお手軽パスタの作り方



材料(2人分)
 パスタ・・・200g
 ツナ・・・1缶
 ホールトマト缶・・・1/2缶
 (ない場合はケチャップでの代用可)
 水・・・400cc
 コンソメキューブ・・・1個
 塩・コショウ・・・少々

<パスタをよりほろかくなるためには・・・>

*あらかじめパスタを水に浸しておく。
 *ツナ缶の油は捨てずに最後に一緒に混ぜ合わせる。



東海学園大学

☆作り方☆

1. フライパンに塩(ひとつまみ)と水を入れて沸騰させる。
(あらかじめコンソメキューブを溶かすお湯を少量とっておく)
2. パスタがフライパンの大きさより長い時は半分に折る。
(大きなフライパンならそのままでもよい)
3. 沸騰させたお湯にパスタを入れ、麺がくっつかないようにかき混ぜながら中火で1分加熱。
4. 火を止めてフタをする。(パスタの茹で時間-1分放置)
5. フタをとり、麺をほぐしたら、強火で再加熱して残った水分を飛ばす。
ポイント・・・大さじ1~2杯の茹で汁が残るくらいがおすすりめ
6. 溶かしておいたコンソメとツナ缶とトマト缶を潰し入れ、
塩・コショウを加えて混ぜ合わせる



東海学園大学

生米から作るトマトリゾット



材料(4人分)
 ・米：2カップ
 ・トマト缶：1缶
 ・粉チーズ：大さじ4*
 ・玉ねぎ：1個
 ・オリーブオイル(または油)：大さじ4
 ・コンソメスープ：1200ml*
 ・塩：小さじ1
 ・こしょう：適量
 *お好みで調整してください

東海学園大学

☆作り方☆

- ・トマト缶は出来ればカットのモノを用意します。
コンソメは小鍋で温めておきます。
- ・フライパンにオリーブオイル、みじん切りの玉ねぎを入れて炒めます。お米を加え触ってみて熱いとを感じるまで炒めます。
- ・トマトを加え火が通ったら、コンソメスープをヒタヒタになるまで入れ軽く煮立つくらいの火加減にし、17分タイマーをかけます。
- ・米が常にヒタヒタになるようにコンソメを継ぎ足します。
この時、かき混ぜすぎると粘りが出してしまうので、注意。
- ・タイマーが鳴ったら、米がアルデンテに煮えているか、チェックします。(一粒取り出して、包丁の腹でつぶし、へばりついた米粒に白い点々が2~3個あればOKです。)
- ・塩こしょうで味を整え、仕上げに粉チーズを加え混ぜ合わせ出来上がり。

東海学園大学

ナポリタンうどん

材料*

冷凍うどん
 玉ねぎ
 ウインナー
 塩
 こしょう
 ケチャップ

作り方*

- ①うどんを茹でて水を切っておく。
- ②玉ねぎ、ウインナーを食べやすい大きさに切り油をひいたフライパンで炒める。
- ③うどんを加え塩、こしょうを振り水を少し入れ蓋をし、二分ほど蒸し焼きにする。
- ④蓋をあけ強火で水気をとばす。
- ⑤好みの量のケチャップを入れ少し炒めたら出来上がり。

東海学園大学

玉ねぎやウインナーは、災害時 家にある野菜やお肉で代用可！
 味付けはどの家庭にも常備してある塩×こしょう×ケチャップで
 子どもにも人気のナポリタン風☆ お好みで調味料の量を加減して
 ください。



今回は玉ねぎ、ピーマン、ウインナー
 を使用しました。



調理時間も短く、手軽に
 美味しく出来上がりました。
 特に小さいお子様に
 好まれる味だと思います。

東海学園大学

まとめ

災害時のアレンジレシピを考えてみて
 限られた食材の中で、カセットコンロのみを
 使って調理することは難しかったが
 このような状況の時こそ
 “食を楽しむ”という気持ちも
 大切だと思いました。

東海学園大学

災害時の家庭内レシピ

条件

- ・ライフライン寸断により火力はカセットコンロの使用のみ
- ・冷蔵庫に残っている食材のみ使用可能
- ・災害用備蓄食品、缶詰を使用

レシピ

- ① 一般食 → 高齢者用災害食
噛みやすさ・飲みこみやすさに重点をおく
- ② 一般食 → 幼児用災害食
2歳児を対象に食べやすさを重視
- ③ 野菜不足を補う食事



東海学園大学

〈クラムチャウダー〉 一般・高齢者用

(材料1人分)

あさり缶詰	1/4缶
つぶコーン缶詰	1/4缶
玉ねぎ	50g
にんじん	10g
じゃがいも	80g
あさりの缶詰の汁+水	50ml
牛乳	80ml
バター	大1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適宜

(作り方)

1. 玉ねぎ・にんじんは1cm角にし、じゃがいもは薄切りにする。
2. 厚手の鍋で1をバターで炒め、水気を切ったつぶコーン缶詰を入れる。
3. 2にあさり缶詰の汁に水を足して、じゃがいもが煮崩れるまで煮る。
4. あさりと牛乳を加えて塩こしょうで味をととのえ、器に注ぐ。パセリがあれば上から散らす。

ポイント

細かく切ることで火の通りをよくし、被災後の限られた熱源でも調理できる。



東海学園大学

〈チャーハン〉 一般食

(材料1人分)

・アルファ米	100g
・玉ねぎ	20g
・人参	20g
・ピーマン	10g
・焼鳥缶	1/2缶
・うずらの卵(缶)	3個
・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

(作り方)

1. アルファ米に熱湯を加え、置いておく。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンを荒みじん切りにする。
3. 焼鳥・うずら卵は缶詰から出して水を切り、焼き鳥は食べやすい大きさに切る。
4. 2を炒め、1を入れてから3を入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

ポイント

アルファ米を使って電気を使わずにお米を炊き缶詰の焼鳥とうずらの卵を使うことで炒める時間を短縮する。

東海学園大学

〈にゅうめん〉 一般食

(材料1人分)

・そうめん	100g
・干シイタケ	1枚
・ツナ缶	1/2缶
・カットわかめ	1g
・乾燥刻みネギ	1g
・水	200cc
・だしのもと	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・塩	少々
・みりん	大さじ1/2

(作り方)

1. 干シイタケは水で戻し薄切りにしておく。
2. 戻し汁を沸かし、そうめんを茹でる。
3. 茹であがったら、干シイタケ、だしのもと、醤油、みりんを入れ、塩を加えて味をととのえ、カットわかめを加えてひと煮立ちさせる。
4. 器に3を入れ、ツナ缶、乾燥刻みネギを上のにのせる。

ポイント

ゆで時間の短いそうめんを使う。水の量をへらすためにしいたけの戻し汁を使う

東海学園大学

〈チャーハン〉 高齢者用

(材料1人分)

・アルファ米	100g
・玉ねぎ	20g
・焼鳥缶	1/2缶
・人参	20g
・ピーマン	10g
・うずらの卵(缶)	3個
・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

(作り方)

1. アルファ米に熱湯を加え、置いておく。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンを荒みじん切りにする。
3. 焼鳥・うずら卵は缶詰から出して水を切り、焼き鳥は食べやすい大きさに切る。
4. 2を炒めて、1を入れて3を入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

〈あん〉

お湯を沸かし、鶏がらだし・しょうゆ・砂糖を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。器にチャーハンを盛り、あんをかける。

ポイント

- ・高齢者が飲み込みやすいようにとろみをつける
- ・材料は食べやすいようにみじん切りにする

東海学園大学

〈にゅうめん〉 幼児食(2歳児)

(材料1人分)

・そうめん	30g
・干しいたけ	1/2枚
・ツナ缶	1/4缶
・カットわかめ	0.5g
・乾燥刻みネギ	1g
・水	150cc
・だしの素	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・塩	少々
・みりん	小さじ1

(作り方)

1. 干しいたけは水で戻し、みじん切りにしておく。
2. 戻し汁を沸かし、3つ折りにしたそうめんを茹でる。
3. 茹であがったら、干しいたけ、だしのもと、醤油、みりんを入れ、塩少々を加えて味をととのえ、カットわかめを加えてひと煮立ちさせる。
4. 器に3を入れ、ツナ缶、乾燥刻みネギを上のにのせる。

ポイント

そうめんを折ることで茹で時間短縮
ツナ缶でたんぱく質を補給

東海学園大学

〈トマトリゾット〉 野菜不足を補う料理①

(材料1人分)

・無洗米	70g
・玉ねぎ	1/4個
・にんじん	20g
・ポークビーンズ	1缶
・ホールトマト	1/4缶
・オリーブオイル	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

(作り方)

1. 玉ねぎ、にんじんは、みじん切りにしておく。ホールトマトは缶から取り出しつぶしておく。
2. 1を炒め、そこへ米を洗わずにいれ、さらに炒める。
3. 2にホールトマトとポークビーンズの汁を加え火を通し、ポークビーンズの汁を入れる。火加減は軽く煮立つくらいにする。
3. 火にかけて15～20分くらいしたら、塩・こしょうで味を整え軽く混ぜて仕上げる。

ポイント

無洗米を使うことで水の削減
日持ちする野菜を使用

東海学園大学

〈雑炊〉 野菜不足を補う料理②

(材料1人分)

・アルファ米	100g
・干しいたけ	1枚
・水	200cc
・マグロフレーク缶	小1缶
・大根	50g
・にんじん	20g
・フリーズドライニラ	15g
・しょう油	小さじ1

(作り方)

1. 干しいたけを戻し、薄切りにしておき、戻し汁はとっておく。
2. 大根とにんじんは、せん切りにしておく。
3. マグロフレーク缶と干しいたけ、大根、にんじんを一緒になべにいれしょう油と戻し汁をいれ、味をととのえる。
4. 野菜がやわらかくなったら、アルファ米を入れて弱火で煮る。
5. 最後にフリーズドライニラを加え、ひと煮立ちさせ、仕上げる。

ポイント

アルファ米を使うことで使う水を削減
日持ちする缶詰を使用

東海学園大学

災害時の食事 1日目 朝食 水谷ゼミA班

①納豆卵かけご飯 480kcal

材料
 ご飯 80g
 納豆 1パック
 卵 30g
 醤油 5g

特徴
 納豆は、生活習慣病を進行させる数々の栄養素を含んでいるので風邪なども防げます。

感想
 腹持ちもよく、お味噌しか洗わなくていいので、とても楽早くかたづけられました。



②レタスとトマトのサラダ 70kcal

材料
 レタス 20g
 トマト 10g
 ごまドレッシング 8g

特徴
 ・レタスは、肌荒れ、高血圧、心み、食血にききます。
 ・トマトは、細胞を丈夫にし、胃のむかつきを和らげます。

感想
 手軽にできました。野菜を洗う時に水を沢山使ったので今後の課題にしたいです。



③冷や奴 75kcal

材料
 豆腐 一丁
 醤油 5g

特徴
 豆腐は、たんぱく質が豊富で、消化吸収がよく骨や歯を強化し、ストレスを和らげます。

感想
 洗い物がでないので簡単でした



災害時の食事 2日目 水谷ゼミ B班

◆朝食RECIPE

材料
 ハムエッグトースト ⇒ 食パン1枚70g 卵1個60g
 ハム1枚12g パター8g
 フルーツヨーグルト ⇒ もも(缶詰)30g
 みかん(缶詰)30g
 ヨーグルト100g



エネルギー:480kcal
 たんぱく質:19.8g
 脂質:22.1g
 ビタミンB₁:0.22mg
 ビタミンB₂:0.18mg
 ビタミンC:45mg

<作り方>
 ハムエッグトースト
 ①食パンを半分になり、食パンのサイズにハムも切る。
 ②卵をボウルに割り、混ぜフライパンにバターを9g入れ炒める。
 ③食パンで②をはさむ。
 ④フライパンに蒸りのバターを入れ、③の表面に焦げ目がつくまで焼く。
 フルーツヨーグルト
 もも、みかんを一口サイズに切り、ヨーグルトを加え、混ぜる。

感想
 災害時でも、短時間で簡単に作ることができる。いろいろな種類のフルーツが入っているのでもちろん味が楽しめることができる。

POINT...
 オープンスタターは停電の時には使えなくなるが、フライパンはカセットコンロがあればすぐに作ることができる。

卵...腸を活性化させるレシジンが含まれていて、災害時の精神状態をコントロールする。

<ヨーグルトの付加価値>
 災害時では免疫力が下がったり作ることができないが、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整えたり免疫力を高めることができる。

1日目 昼食 水谷ゼミA班

①キムチチャーハン 450kcal

材料
 白菜キムチ
 卵 塩
 コシヨウ
 玉ねぎ
 ニラ
 ゴマ油

特徴
 キムチは便秘予防になる

<作り方>
 1.卵を割りほぐす。白菜キムチは汁気を絞り、1cm幅に切る。ニラは水洗いし、水気をきいて2cm幅に切る。
 2.中華鍋にゴマ油大さじ1を強火で熱し、卵を流し入れてご飯を加え、パラパラになるまで炒め、いったん取り出す。
 3.中華鍋に、ゴマ油大さじ1を加えてニラを炒め玉ねぎを少し炒めたら、キムチを加えて更に炒めて全体に絡まったら盛りつけて完成。



②わかめスープ(インスタント) 60kcal

材料
 わかめスープ(インスタント) お湯

特徴
 わかめには鉄分が含まれ貧血にも良い

<作り方>
 沸騰したお湯を器に入れたわかめスープの素に入れて完成



③どら焼き 210kcal

材料
 ホットケーキミックス
 卵
 小豆(缶詰)
 牛乳

<作り方>
 ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ、フライパンで焼き、焼きあがったらあんこを挟んで完成。

感想
 小豆は疲労回復夏バテに効果あり!



感想
 キムチチャーハンと、どら焼きを作るのに時間がかかってしまい、朝から忙しいメニューになってしまった。時間を短縮出来るように工夫することも掛けたいです。

2日目 水谷ゼミ B班

◆昼食RECIPE

材料
 ハヤシライス ⇒ ルー2かけ 水300cc 玉ねぎ30g,
 牛肉50g 米60g 水78g
 コンソメスープ ⇒ 固形コンソメ3.5g 水150g
 コーン缶20g 人参30g 玉ねぎ10g



エネルギー:1270kcal
 たんぱく質:24.0g
 脂質:72.5g
 ビタミンB₁:0.39mg
 ビタミンB₂:0.24mg
 ビタミンC:45mg

<作り方>
 ハヤシライス
 ①玉ねぎ、人参、牛肉を切る。
 ②牛肉を炒めて火が通ったら玉ねぎ、人参を炒める。
 ③水を入れて煮た後、ルーを入れて完成。
 コンソメスープ
 玉ねぎと人参が柔らかくなるまで煮で、コンソメとコーン缶を入れる。

感想
 ハヤシライスの場合は、カレーのようにじゃがいもや人参が入っていないため、加熱時間が少なく、食料と調理に作る事ができたので、災害時にも良いレシピだと思った。

POINT...
 ・被災後2日目のため、生ものを飲ませてしまわないように先に用意した所。
 ・夜のこと考えてハヤシライスのルーを一度に作り、ガス節約した所。

玉ねぎ...含有成分のアリシンによりビタミンB₁の吸収率を上げ新陳代謝を促進にする。胃の消化液の分泌を高めて災害時に備える食糧を増進させたり、発汗作用を高め、風邪を予防することに効果的。

1日目 夕食 水谷ゼミA班

①豚角煮丼

材料
 ご飯
 角煮真空パック

<作り方>
 ご飯を炊き、炊きあがったご飯の上に角煮の角煮をのせる。



②サラダ(レンチドレッシング)

材料
 トマト
 レタス
 キュウリ
 フレンチドレッシング

<作り方>
 野菜を切りドレッシングをかける



③おすまし

材料
 すまし汁(インスタント)
 お湯

<作り方>
 インスタントのすまし汁にお湯をかける



特徴
 ・豚肉には、牛肉の10倍のビタミンB₆が含まれ、疲労回復に効果がある。
 ・きゅうりとレタスは、体に必要な色々な栄養素がバランスよく含まれている。
 ・トマトの栄養素は、完熟したときに最も多くなるため、ある程度日がたったほうが食べごろである。

感想
 サラダの野菜を切るのに少し時間がかかったが、角煮とおすましが簡単だったので、丁度良い時間配分ができた。

◆夕食RECIPE 2日目 水谷ゼミ B班

材料
 オムハヤシ ⇒ 鶏卵30g 星の残りのハヤシライスルー
 米50g 水78g 鶏肉50g 玉ねぎ25g
 人参30g オリーブオイル6g ケチャップ17g
 ポテトサラダ ⇒ じゃがいも100g ハム15g マヨネーズ20g
 コーン缶30g



エネルギー:1370kcal
 たんぱく質:38.1g
 脂質:82.8g
 ビタミンB₁:0.45mg
 ビタミンB₂:0.79mg
 ビタミンC:90mg

<作り方>
 オムハヤシ
 ①鶏肉・玉ねぎ・人参を粗めのみじん切りにする。
 ②フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉と野菜を炒める。
 ③②に火が通ったら、ご飯を入れて炒め、ケチャップで味を調え皿に盛り。
 ④フライパンに油を入れて熱し、卵を流し入れ、少し固まってきたら軽く混ぜ、火を止める。
 ⑤③に④をのせ、お星の残りのハヤシライスのルーをかける。
 ポテトサラダ
 ①じゃがいもは皮を剥いて茹で、潰しておきハムは小さく、人参はイチョウ切りにしてきつと茹でておく。
 ②玉ねぎはスライスし、水に漬けておく。
 ③①と②とコーンとマヨネーズを混ぜる。

感想
 じゃがいもは小さく切ると調理時間が短縮できたので、意外とすぐにできた。災害時には少し煮炊きなレシピだが、カロリーが多い分元気の出る食事だと思った。

POINT...
 ・お星のハヤシライスのルーとコーン缶を利用した所。
 ・お皿を使わずしたことにより水の節約になる所。
 ・短時間でできる料理にした所

にんじん...β-カロテンの効力は体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高める働きをする。変換されないβ-カロテンは細胞を活性化させる活性酸素から体を守る働きがある

<ポテトサラダの付加価値>
 じゃがいもがたっぷり含まれているため、災害時のストレスに対する抵抗力を高める。食物繊維も豊富のため、便秘を防ぐ。野菜の中でも日持ちするじゃがいもを使用しエネルギーを増加させる。

災害時の食事

3日目

水谷ゼミ O班

朝:自家製パン 白菜とツナのうま煮



自家製パン

- 材料:**薄力粉 390g(計量カップ180cc×2)
ベーキングパウダー 小さじ2
塩 3つまみ サラダ油 小さじ1
牛乳または水 120cc

作り方:薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜ、水、サラダ油を少しずつ入れて、まとめ8等分に丸める。熱したフライパンにクッキングシートかアルミシートを敷き並べて置き、弱火で18分焼き、ひっくり返して約10分焼く。

エネルギー:1490kcal
たんぱく質:31.2g
脂質:10.8g
食物繊維:9.8g
食塩:1.8g

エネルギー:135kcal
たんぱく質:19.5g
脂質:1.4g
食物繊維:4.8g
食塩:1.8g

特徴:主食として朝昼晩使う、発酵しなくてもよいのですぐできる。
⇒ 1日分作るので星夜のガスの節約になる。

感想:外はカリッと中はパッサリした食感で、思っていたよりも小さくて、食べやすかったが、ただ味が無いので、ジャムを使って食べたほうがおいしい。

自家製パン

- 材料:**白菜 1/6株 ツナ缶 1缶 ネギ 1/4束
コンソメ 1個 水 1カップ スキムミルク
こしょう 適量

作り方:ツナ缶のオイルで白菜、ネギを炒め、ツナを加えて水とコンソメの煮で煮る。煮立ったらスキムミルクを振り入れて煮込み、最後にこしょうで味を調える。

特徴:日持ちのする野菜を使うところ。
感想:思っていたよりも手間がかからなかった。

東海学園大学

3日目

水谷ゼミ O班

昼:自家製パン(朝作ったもの) 網焼きチキンのカレー風味



網焼きチキンのカレー風味

- 材料:**鶏むね肉 1枚
酒 大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
カレー粉 小さじ1

作り方:①ビニール袋に鶏肉とすべての調味料を入れて軽くもみ、味をなじませる。
②フライパンで両面をこんがり焼く。

(りんを除く)

エネルギー:230kcal
たんぱく質:20.3g
脂質:12.3g
食物繊維:4.6g
食塩:3.1g



特徴:袋で全て調味するので、洗い物が少なくて済む。
鶏肉は良質なたんぱく質を豊富に含んでいるので、エネルギーのもとになるたんぱく質を摂取でき、体力回復にも効果を発揮する。

感想:カレー風味が食欲をそそった。
自家製パンにはさんでハンバーガー風にすれば食べやすくなり、洗い物がさらに減ったと思った。

東海学園大学

3日目

水谷ゼミ O班

夜:自家製パン(朝作ったもの) ごろごろ野菜のポトフ



ごろごろ野菜のポトフ

- 材料:**白菜 1/8株
じゃがいも 1/2個
にんじん 1/4個
ウィンナー2本
水1.5カップ
コンソメ1個
塩 適量
こしょう 適量

作り方:野菜は適当な大きさに切る。
野菜とウィンナーを水・コンソメで煮て、塩・こしょうで調味する。

(りんを除く)

エネルギー:150kcal
たんぱく質:6.0g
脂質:7.7g
食塩:3.6g

感想:作ってみたら意外に量が多かった。
味付けは海味の方が強から水分を余計にとらないでいいかと思った。
とにかくざっと煮込みだけなので簡単。

特徴:根菜を中心に使っているので、3日目でも十分に野菜が取れるようになっている。
白菜はほとんど水分なので、水を節約できる。
作り方も簡単。
自家製パンとの食べ合わせとしては、スープにつけて一緒に食べる。

東海学園大学

【時短・簡単・節水レシピ】

【コンロでちょちよいと節水レシピ】

Not!! ライフライン 時短・簡単・節水レシピ!

- レシピ1: 缶詰だけで出来ちゃうハンバーガー + オレンジジュース
 レシピ2: 切干のピリ辛
 レシピ3: 温玉キムチ丼

【1人分材料】
 ・缶入りパン...1つ
 ・SPAM(シーチキンでも可)...1/2切れ
 ・スイートコーン...適量
 ・バター(マヨネーズでも可)...適量
 ・レタス(キャベツでも可)...適量
 ・オレンジ(大きめ)

【作り方】
 ① 缶入りパンを横に切り、マヨネーズやバターを塗る
 ② SPAM・レタス・コーンの順にのせもう片方のパンで挟んでできあがり
 ④ オレンジは、手で絞ってコップに注ぐ

缶詰だけで出来ちゃうハンバーガー + オレンジジュース



水も火も使わないからとっても簡単!



エネルギー: 240 kcal
 たんぱく質: 6.8 g
 脂質: 11.7 g
 塩分: 0.8 g

東海学園大学

Not!! ライフライン! コンロでちょちよいと節水レシピ!

- レシピ1: バナナホットケーキ
 レシピ2: 野菜の豆乳シチュー
 レシピ3: トマトと豆腐の麻婆煮

作り方

- バナナは皮をむき、ビニール袋に入れてもみながらつぶす
- HCMを加え、よく混ぜ粉っぽさがなくなり全体がねっとりしたらOK!!!
- 弱火でフライパンにフタをして焼く ※上から押さえず厚みのあるままで焼く
- 表面が乾いてきて裏面に焼き色が付いたら返して同じように焼く

～バナナ・ホットケーキ～



エネルギー: 470 kcal
 タンパク質: 10.8 g
 脂質: 3.7 g
 塩分: 1.5 g



材料 (7～8個分)

バナナ(完熟のもの)1本
 ホットケーキミックス(HCM) 200g

コツ・ポイント

- バナナの大きさや完熟度で、生地の変り具合が異なります。しばらくも混ぜ、ねっとりしたら様子を見ながらHCMを加え調整します。
- ヨーグルトを大きじ2～3を加えると、しっとりもちもち感! お好みどうぞ。

東海学園大学

切干のピリ辛

火を使わず! 栄養バランスおしい一品!

★材料★

- 切り干し大根...1/2袋
- きゅうり...1本
- にんじん...5cmくらい
- 玉ねぎ...1/2個
- 塩...少々
- *コチジャン...小さじ2
- *砂糖...小さじ2
- *酢...30cc
- *醤油...30cc
- *ごま油...5～30cc
- *いりごま白...大きじ1～2



～作り方～

- 切り干し大根は少量の水で戻す
- きゅうり、にんじん、玉ねぎは千切りにし塩もみしておく
- *印の調味料を合わせ2の野菜と和える

ワンポイントアドバイス...
 切り干し大根をひじきに交えても美味しいよ!

エネルギー: 410 kcal
 たんぱく質: 9.9 g 脂質: 15.4 g 塩分: 6.8 g

東海学園大学

～野菜の豆乳シチュー～

水を使わない料理!!

材料

- 玉ねぎ...1/4
- じゃがいも...1/2
- にんじん...1/2
- サラダ油...1/2
- ローリエ...1枚
- ブロッコリー...4房
- 白ワイン...1/4カップ
- 塩...適量
- バター...5g
- 薄力粉...大きじ1/2
- 調整豆乳...1カップ
- こしょう...適量

作り方

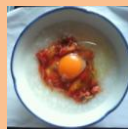
- 玉ねぎは薄切り、ジャガイモとにんじん小さめの一口大に切る。にんじには包丁の腹で芯を取り除く。
- フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1の野菜を入れ、玉ねぎがしんなりするまでしっかり炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒めてから、白ワインを加えて蓋をし、弱火で約10分蒸し煮にする。
- 2のジャガイモとにんじんに火が通ったら、塩とバターを加え、全体に油がいきわたったから薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。豆乳を少しずつ加えて伸ばしていき、全部加え温まったら出来上がり!

エネルギー: 380kcal
 脂質: 19.8g
 たんぱく質: 9.4g
 塩分: 1.7g



東海学園大学

温玉キムチ丼



＜1人分材料＞

- 市販の白がゆパック: 1袋
- キムチ: 50g(お好みでどうぞ)
- 温泉卵: 1個
- しょうゆ: 小さじ2
- 万能ねぎ: 適量

＜作り方＞

おかゆにキムチをのせ温泉卵を割り入れる。
 次に、お好みでしょうゆをかけて、小口切りにした万能ねぎをのせる。

エネルギー: 240 kcal
 たんぱく質: 10.8 g
 脂質: 5.3 g
 食塩: 2.7 g

電気やガスを使わずにできる!

東海学園大学

☆トマトと豆腐の麻婆煮☆

材料(1人分)

- トマト...中1個(150g)
- にら...大きじ1
- 木綿豆腐...1/6丁(50g)
- 醤油...小さじ1/2
- 豆板醤...少々



★トマトと豆腐から水分がたっぷり出るので水は使いません! (^o^)/b!!

作り方

- トマトはざく切り、豆腐は一口大に手でちぎる。
- にら以外の材料を鍋かフライパンに入れ、蓋をして火にかける。
- 煮立ったら弱火で3分くらい蒸し煮。トマトと豆腐から水分がたっぷり出たら、にらを散らして火を止める。

エネルギー: 75kcal
 たんぱく質: 5.1g 脂質: 2.4g 塩分: 0.9g



東海学園大学