

「保存食を美味しく調理～上手にローリングストック～」

(保存食材を使って災害時に応用できる料理) 2019. 6. 4.

町田地域活動栄養士会 村上

焼き鳥缶の炊き込みご飯

ツナじゃが 若布とコーン缶のサラダ

フルーツかん

焼き鳥缶の炊き込みご飯 【ポリ袋で作るあったかご飯】

材料 2人分 368 kcal 塩分 1.7 g

無洗米	1合 (1カップ)	焼き鳥缶	1缶 (75g)	人参	20g
水	200ml (1カップ)	干ししいたけ	のもどし汁含む	生姜	5g
スライス干ししいたけ	1g	しょうゆ	12g (小さじ2)	酒	15g (大1)

- 作り方
- 1、 スライス干ししいたけは水で戻し、戻し汁はとっておく。
 - 2、 米は分量の水に30分つけておく。
 - 3、 人参5mm角に切り、生姜はみじん切りにする。
 - 4、 焼き鳥、1) 3)、調味料を入れ炊飯する。(刻みのり上に可)

炊飯を鍋で炊飯：鍋に蓋をして中火にかけ沸騰したら吹きこぼれない程度中火で5分、弱火にして15分程炊く。火を消しそのまま10分程おいて蒸らす。

ポリ袋で炊飯：①高密度ポリエチレン製のポリ袋に米と水をいれて 30 分おく。

その中に具、調味料をいれたら水の中に入れてポリ袋の空気を抜く。ポリ袋のなかに空気が入らないようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。

②鍋底にお皿を敷き、鍋の容量に対して 1/3 の水を入れ、皿の上に①を置く。

③鍋にふたをして水が沸騰したら中火にして沸騰後 20 分加熱。火を止めてふたをして 10 分間蒸らす(炊き上がりにむらがないように袋の中は 1 合まで)

ツナじゃが 材料 2 人分【缶詰と根菜の利用】 202 kcal 塩分 1.3 g

じゃがいも 120 g (中 1 個) 玉ねぎ 140 g (中 1 個)

人参 60 g (中 1/3) ツナ缶 1 缶 (70 g) しょうゆ 14 g (小 2 と小 1/3)

みりん 14 g (小 2 と小 1/3) 砂糖 2 g (小さじ 2/3) 水 80ml

作り方 (ポリ袋で作る場合)

- 1、じゃが芋は皮をむき 8mm 位のイチヨウ切りにする。人参はうす切りのイチヨウ切りにする。玉ねぎは 1cm 位の食べよい大きさにきる。
- 2、ポリ袋に 1) ツナ、調味料、水を入れ、水の中に入れて空気を抜きポリ袋のなかに空気が入らないようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。
- 3、鍋底にお皿を敷き、鍋の容量に対して 1/3 の水を入れ、皿の上に 2) 置き、鍋にふたをして水が沸騰したら中火にして 20 分加熱。火を止めふたをして 10 分間蒸らす。

若布とコーン缶のサラダ 材料 2人分 64kcal 塩分0.8g

わかめ（乾燥）1g コーン缶 40g 玉ねぎ 60g 人参 20g
酢 8g（小2弱）しょうゆ 8g（小1と1/2） サラダ油 5g（小1強）

作り方

- 1、 若布は水に戻す。人参は千切り、玉ねぎはうすく切りにしてざるに上げ水気をきっておく。
- 2、 調味料を合わせドレッシングを作る。
- 3、 皿に玉ねぎ、人参、わかめ、コーンをのせドレッシングをかける。

フルーツかん【常温で固まるので冷蔵庫いらず】材料 4人分 50kcal

フルーツ缶 汁含め 200g位（425入りの1/2缶） 砂糖 18g（大2）
水 100ml（水1/2カップ） 粉寒天 1袋（4g）

作り方

- 1、 ポリ袋に材料をすべて入れポリ袋を水の中に沈めて中の空気を抜く。
ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ袋の口をかたく結ぶ。
- 2、 水を張って皿を敷いた鍋に1)を入れてふたをして火をつけ、沸騰したら中火にして5分間加熱する。とり出し袋ごと型（四角い皿や紙）に入れ常温で2時間ほどおいてかためる。