

* コーンスープ *



材料（2人分）

コーンクリームパウチ入り
： 1 袋（150 g）
スキムミルク：大さじ3
水：150ml

栄養価

エネルギー：96kcal
塩分：0.7g

作り方

- ① ビニール袋にスキムミルクを入れ、水を少しずつ加えて溶かす。
- ② コーンクリームを加えて袋の外から揉んで混ぜる。

ポイント

火を使わずに、混ぜるだけでできる料理です。スキムミルクを入れることでカルシウムやたんぱく質が補給できます。

組み合わせる料理の例

* 缶詰パン

* ツナと海藻のサラダ

【2人分の材料】

ツナ：2 缶 海藻ミックス：7 g

【作り方】

- ① 海藻ミックスを水で戻す。
- ② ツナと①を盛り合わせる。
- ③ しょうゆ少々などをかけてもよい。



* 牛肉と切り干し大根の煮物 *



材料（2人分）

牛丼の具：1人分
切り干し大根：20g
水：100ml
うずら卵水煮：8個

栄養価

エネルギー：175kcal
塩分：1.5g

作り方

- ① 切り干し大根は水でさっと洗い、水につける。
- ② フライパンにフライパン用のアルミホイルを敷き、牛丼の具を汁ごとと、うずら卵、切り干し大根と切り干し大根の戻し汁を入れる。
- ③ 中火にかけ、汁気が少なくなるまで煮る。

ポイント

牛丼の具の味付けを利用して調理するため、塩分もそれほど多くならずに調理できます。塩分が気になるかたは入れる汁の量を減らしたり、減塩の商品を利用するとよいでしょう。

組み合わせる料理の例

* アルファ米

* さつまいものオレンジ煮

【2人分の材料】

さつまいも：中1本 砂糖：10g
100%オレンジジュース：200ml

【作り方】

- ① 鍋に輪切りにしたさつまいもと砂糖、ジュースを入れて火にかけ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。



* 焼き鳥とひじきの炊き込みご飯 *



材料（2人分）

無洗米：150g
水：230ml
焼き鳥缶たれ味：1缶
焼き鳥缶柚子胡椒味：1缶
ひじき：5g

栄養価

エネルギー：402kcal
塩分：1.4g

作り方

- ① ひじきを水でさっと洗う。
- ② フライパンにフライパン用のアルミホイルを敷き、無洗米、水、ひじき、焼き鳥缶を加える。
- ③ ふたをして弱火にかける。沸騰してから20分弱炊き、火をとめて15分程度蒸らす。蓋をあけて混ぜ、余分な水分をとばす。

ポイント

フライパンにアルミホイルを敷くことで、フライパンが汚れにくく、洗い物の水を節約することができます。フライパン調理用のアルミホイルを使用することで、ごはんがアルミホイルにくっつかずにきれいに炊けます。

組み合わせる料理の例

* 具だくさんの汁物

たまねぎやにんじんなどの日持ちする野菜や切り干し大根などの乾物、フリーズドライ野菜などを使用した味噌汁やスープを組み合わせると野菜が補給でき、バランスが良くなります。

ごはんが味付きなので、汁物は味付けが濃くなりすぎないようにしましょう。

