

①ごはん・おかゆ



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



材料 1人分

«ごはん»

米	80g (1/2合)
水	100ml



«おかゆ»

米	30g
水	150ml



作り方

1. 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽く水洗いし、水を捨てる。
2. 1に分量の水を加え、口を結び、1時間吸水させる。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

●水の量を変えれば、お好みの米の硬さに調整可

●1袋に1合まで

栄養価（1人分）

ごはん：エネルギー274Kcal たんぱく質4.9 g 脂質0.7 g 塩分相当量0.0 g

おかゆ：エネルギー103Kcal たんぱく質1.8 g 脂質0.3 g 塩分相当量0.0 g

②たまごぞうすい 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



パッククッキングで離乳食 おかゆ編

10倍がゆの場合

【材料 米（大さじ1）、水（150ml）】



7倍がゆの場合

【材料 米（大さじ1）、水（105ml）】



5倍がゆの場合 ①おかゆ（全かゆ）参照

作り方

1. 米は洗ってポリ袋に入れ、分量の水を加えて、空気を抜きながら、口を結ぶ。（しばらく浸水）
2. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。お好みで、小口ねぎを加える。

材料 1人分

パックご飯	1/2パック (90g程度)
水	160ml
卵	1個
白だし	大さじ1/2



作り方

1. 卵をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
2. 1にパックご飯と分量の水と白だしを加え、よく混ぜ合わせて、口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。お好みで、小口ねぎを加える。



- 卵がふんわり仕上がりります
- 彩りにカニかまぼこや季節の野菜を細かくきざんで加えてもよい
- 白だしの代わりにめんつゆでも出来ます
- パックご飯を利用して時短

栄養価（1人分）

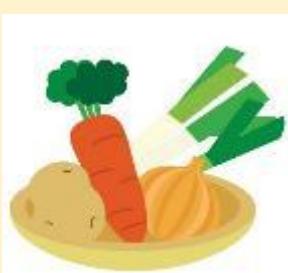
エネルギー 220Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.7g 塩分相当量 1.0g

③とうもろこしご飯



●コーン缶の代わりにミックスベジタブルを利用したり、季節ごとにある野菜やいも類やきのこ類を加えてアレンジも出来ます

【例：コーン缶→さつまいも さつまいもご飯に】



材料 1人分

米	80g (1/2合)
水	100ml
コーン缶	1/2缶
ツナ缶(水煮)	1/2缶
塩昆布	ひとつまみ



作り方

1. 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽く水洗いし、水を捨てる。
2. コーン缶、ツナ缶の汁を切る。
3. 1に分量の水と2を加え、口を結び、1時間吸水させる。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。
5. 最後に塩昆布を加え、混ぜる。

●ツナ缶・コーン缶の代わりに焼き鳥缶を利用してもOK

栄養価（1人分）

エネルギー346Kcal たんぱく質9.8g 脂質5.2g 塩分相当量1.3g

④チキンライス



⑩卵のチーズオムレツ(チーズなしでも可)をチキンライスの上にのせるとオムライスも出来ます。



水の代わりに野菜ジュース、トマトジュースでも作れます。（味つけ トマトケチャップ→コンソメ顆粒小さじ1/3へ）

材料 1人分

米	70g
水	100ml
ミックスベジタブル	25g
焼き鳥の缶詰（塩味）	小1/2缶
トマトケチャップ	大さじ1



作り方

1. ポリ袋に焼き鳥の缶詰をタレごと入れて、焼き鳥を食べやすい大きさに手で割く。
2. 1に米と水、ミックスベジタブル、トマトケチャップを入れて、よくもんでも混ぜてから、口を結ぶ。（しばらく浸水）
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約30分加温し、火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。

● 焼き鳥缶の代わりにツナ缶を利用してもOK

● 備蓄食であるα化米（五目ごはんやエビピラフなど）に水の代わりに野菜ジュース同量加えて加熱してもチキンライス風に仕上がります



栄養価（1人分）

エネルギー 336Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 3.6 g 塩分相当量 1.4 g

⑤お好み焼き風

食物アレルギー対応可
お好み焼き粉（小麦）→米粉



お好み焼き粉がない場合は、小麦粉でも作れます
【1人分：小麦粉30g、顆粒だし小さじ1/2、水大さじ3、キャベツ30g、お好きな具材】



小麦アレルギーの場合は、米粉でも作れます
【1人分：米粉30g、顆粒だし小さじ1/2、水大さじ4、キャベツ30g、お好きな具材】

材料 1人分

お好み焼き粉	30 g
水	大さじ3
ツナ缶、コーン缶	各1/2缶
キャベツ	30 g
ソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量



作り方

1. キャベツは千切りにする。
2. ツナ缶、コーン缶の汁気を切る。
3. ポリ袋にお好み焼き粉と水を入れ、だまがなくなるまで混ぜ合わせる。
4. 3に1と2を加え、よく混ぜる。
5. ポリ袋の空気を抜きながら口を結び、ポリ袋を平らにする。
6. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れて、30分加温する。
7. お好みでソースやマヨネーズ、かつお節をかける。

●ツナ缶やコーン缶の代わりに、
焼き鳥缶やウインナーを入れ
てもおいしい



●カット野菜を使うと時短に

栄養価（1人分）

エネルギー314Kcal たんぱく質13.0 g 脂質13.5 g 塩分相当量2.3 g

⑥ツナとトマトのスパゲティ 他

食物アレルギー対応可
パスタ（小麦）→ビーフン



食材をウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじなどへ代えるとナポリタンも作れます。

【材料】パスタ 100g（1束）、トマトジュース（200ml）、ウインナー（2本）、玉ねぎ（中1/4個）、ピーマン（1/2個）、しめじ（適量）、固形コンソメ1/2個、ケチャップ（大さじ2）】

トマトジュースがない時は、ホールトマト缶でも作れます。（水でうすめて全体量200ml）

パスタだけ湯せんしたい場合は水200ml

市販のパスタソース（ボロネーゼ、カルボナーラなど）を使う場合は、ソースに塩分が含まれていますのでコンソメやケチャップを除きます。ソースも濃い場合は水でうすめて使いましょう。



材料 1人分

パスタ	100g(1束)
トマトジュース(無塩)	200ml
ツナ缶	1缶(小)
コーン缶	適量
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
水	40ml



作り方

1. パスタを**半分の長さ**に折る。
2. ポリ袋に全ての材料を入れて、全体を軽く混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、**表示のパスタのゆで時間プラス10分**加温し、火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。

●乾麺はくつきやすいので加熱中に時々袋を動かして麺をほぐす。（トングなどを利用してやけど防止）

●ツナ缶の代わりにウインナー やベーコン、ミックスビーンズを加えてもおいしい

●小麦アレルギーの場合は、パスタをビーフンに代用してOK

栄養価（1人分）

エネルギー 464Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 2.8g 鉄 2.6mg 塩分相当量 1.4g