

⑫切干大根と鶏の煮物



切干大根はこんな食材！

煮物やサラダ、和え物など、様々な料理に利用

- 食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンB群、ビタミンC等が豊富
- 生の大根に比べて、栄養素が凝縮されている
- 長期間、常温で保存可能

【使用方法】

水に浸けて15分程度置いて戻してから、調理に使用する。
シャキッとした食感が好きな方は、戻し時間を短めに。

材料 2人分

焼き鳥缶(塩)	1缶
切干大根	30g
にんじん	20g
水	大さじ 2



作り方

1. 切干大根は水で戻した後、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. にんじんは千切りにする。
3. ポリ袋に1、2、焼き鳥缶、水を入れ、混ぜ合わせる。
4. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
5. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。

● 焼き鳥缶の代わりに、ツナ缶や大豆水煮缶を入れてもおいしい

栄養価（1人分）

エネルギー104Kcal たんぱく質7.9g 脂質3.8g 塩分相当量0.8g

⑬かぼちゃとツナの煮物 他



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 2人分

かぼちゃ	100g
ツナ缶	25g (1/3缶)
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2
水	大さじ2



作り方

1. かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面取りをする。
2. ポリ袋に1とツナ缶、調味料をすべて入れ、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、20分加温する。

● かぼちゃの角で袋が破けるのを防ぐため、面取りをする



かぼちゃの代わりに季節ごとにある野菜やいも類を加えてアレンジも出来ます

【例：じゃがいも、玉ねぎ、さつまいも他】

かぼちゃサラダにアレンジ

【かぼちゃ100g、ツナ缶1/3缶、水大さじ1、マヨネーズ大さじ1/2、塩こしょう少々】

1. かぼちゃは適当な大きさに切る。
2. マヨネーズと塩こしょう以外の材料をポリ袋に入れ、20分加温する。
3. マヨネーズと塩こしょうを入れ、混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー71Kcal たんぱく質3.2g 脂質2.7g 塩分相当量0.5g

⑭ひじきの煮物 他



鶏とひじきの炊き込みご飯

【材料(1人分)：米80g、水100ml、ひじき(ドライパック)30g、焼き鳥缶1/2缶、しょうゆ小さじ1】

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に分量の水と材料をすべて加え、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。

材料 2人分

乾燥ひじき	6g
鶏ささみ缶	1/2缶
大豆水煮缶	20g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
水	大さじ2



作り方

1. ポリ袋に乾燥ひじきを入れ、水で戻し、水分は捨てる。
2. にんじんは千切りにする。
3. 1に2とすべての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
5. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。

●ひじきの缶詰やドライパックを利用すれば、水で戻す手間がなくなります

栄養価（1人分）

エネルギー70Kcal たんぱく質7.2g 脂質3.0g 塩分相当量0.9g

⑮ベーコンとじゃがいものスープ 他



ミネストローネ風

【材料(2人分) : 鶏ささみ缶(1/2缶)、水煮大豆缶(20g)、じゃがいも1個、玉ねぎ1/4個、にんじん1/4本、ケチャップ大さじ2、コンソメ顆粒小さじ1、水150ml】

作り方

- 1.じゃがいもは皮をむき1cm角、にんじんは皮をむき5mm角、玉ねぎは薄切りにする。
- 2.ポリ袋に1と材料をすべて入れ、ポリ袋の口を結ぶ。
- 3.鍋(沸騰させて)またはポット(98℃設定)に入れ、20分加温する。



材料 2人分

ベーコン	1枚
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/8個
にんじん	中1/4本
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	150ml

※お好みで塩・こしょう、あればパセリを散らす。



作り方

- 1.じゃがいも・にんじんは皮をむき、いちょう切り、玉ねぎは、皮をむいて角切りに、ベーコンは細切りにする。
- 2.ポリ袋に分量の水とコンソメを加え、1を入れ全体をよく混ぜる。ポリ袋の口を結ぶ。
- 3.鍋またはポット(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。

●野菜とだし汁をポリ袋に入れ、最後にみそを加えれば、みそ汁も作れる



栄養価(1人分)

エネルギー68Kcal たんぱく質2.1g 脂質3.3g 塩分相当量1.0g