



炊き込みご飯（主食）

1人分栄養価
エネルギー 252kcal
食塩相当量 0.9g



【材料 1人分】

●米	50g
●水	60ml
●焼き鳥缶（タレ）	1/4缶（約20g）
*タレごと使用	
●ひじき（乾）	小さじ1
●大豆缶（水煮）	20g
●しょう油	小さじ1/2
●みりん	小さじ1/2

A

【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れて20～30分浸漬する。
2. 1.にAを入れ混ぜ合わせ、ポリ袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
3. 沸騰した湯に2.を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
4. 火を止めて、そのまま20分湯せんする。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○炭水化物（米）、たんぱく質（鶏肉、大豆）、ビタミン・ミネラル（ひじき）をバランスよく摂取できます。

●食物繊維を多く含む乾物を上手に取り入れて、災害時に起こりやすい便秘を予防しましょう。

