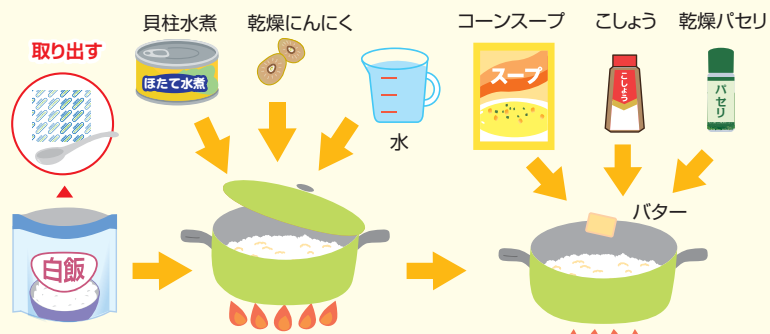


ほたてのリゾット

E : 289kcal 塩 : 1.0g

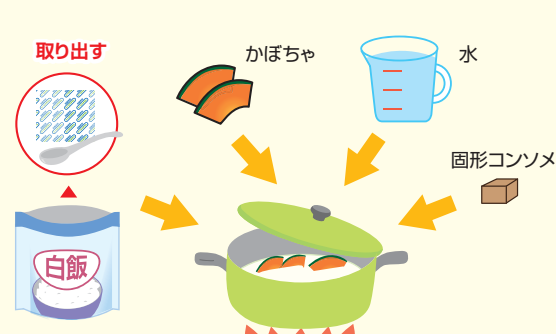


材料 (2杯分)
 アルファ化米 (白飯) ……1袋
 水 ……300ml
 ほたて貝柱水煮缶詰 ……1缶 (40g)
 インスタントコーンスープ ……1袋
 乾燥にんにく ……2枚
 バター ……10g
 こしょう ……少々
 乾燥パセリ ……少々

作り方
 ① アルファ化米の袋を開けて脱酸素剤とスプーンを取り出してから鍋に入れ、水300mlとほたて貝柱水煮を汁ごと加え、乾燥にんにくを入れて火をつける。
 ② 沸騰したら弱火にし、コーンスープを入れて、時々かき混ぜながら7~8分、少し芯が残るくらいに煮えたら、バターとこしょうを加える。器に盛り付けてパセリをふる。
 ※途中で水分が足りなくなったら、水をたす。

かぼちゃ粥

E : 246kcal 塩 : 1.1g



材料 (2杯分)
 アルファ化米 (白飯) ……1袋
 水 ……500ml
 かぼちゃ ……100g
 コンソメ ……1コ (5g)

作り方
 ① アルファ化米の袋を開けて脱酸素剤とスプーンを取り出しておく。
 ② かぼちゃは一口大の薄切にし、鍋に水500mlとコンソメを入れて火にかける。
 ③ 沸騰したら、①を入れ、好みの柔らかさになるまで煮込む。
 ※途中水が足りなくなったら、水をたす。

鶏ささみのごまマヨネーズ和え

E : 72kcal 塩 : 0.6g



材料 (2人分)
 鶏ささみ缶詰 ……1缶 (70g)
 切干大根 ……30g
 白すりごま ……小さじ1
 マヨネーズ ……大さじ1

作り方
 ① ポリ袋に、切干大根と鶏ささみを汁ごと入れて、よくもむ。
 ※大根は短めに切っておく、戻りが足りなければ、水を少量たす。
 ② 大根が柔らかくなったら、すりごまとマヨネーズを加えてさらにもむ。
 ※切干大根の代わりに、いろいろな乾燥野菜でもよい。
 ※お好みで最後にしょうゆをたしてもおいしい。

いんげん豆のポテサラ風

E : 113kcal 塩 : 0.4g



材料 (4人分)
 白いんげん豆の水煮 ……1パック (230g)
 ツナ (レトルト) ……1パック (60g)
 黒オリーブ (スライス) ……1パック (25g)
 オリーブオイル ……小さじ1
 レモン汁 (又はお酢) ……小さじ1
 こしょう ……少々

作り方
 ① ポリ袋に汁をきった豆を入れて潰し、残りの材料と調味料をすべて加え、よくもんで混ぜる。
 ※パンやクラッカーにのせて食べてもおいしい。

缶詰・レトルト・ドライパック

E : エネルギー (エネルギーと食塩相当量の数値は1人分または1杯分です)
 塩 : 食塩相当量

さば缶のあら汁風

E : 245kcal 塩 : 1.5g

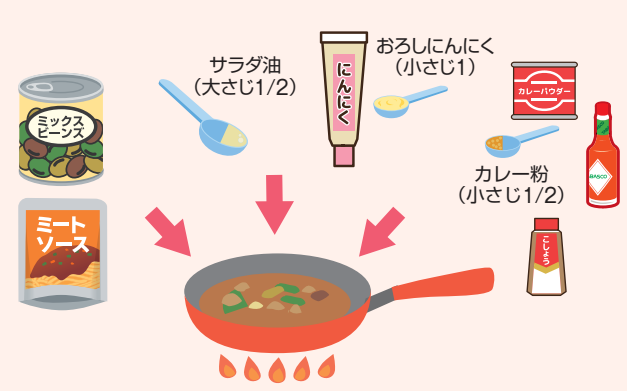


材料 (2人分)
 さば水煮缶詰 ……1缶 (200g)
 大根 ……150g
 人参 ……50g
 こんにゃく ……60g
 しめじ ……40g
 油揚げ ……1/2枚 (10g)
 長ねぎ ……30g
 みそ ……大さじ1/2

作り方
 ① 大根、人参はいちょう切り、こんにゃくと油揚げは短冊に切る。しめじは石づきを切って、小房に分ける。
 ② 鍋に①と水400mlを入れて火にかけて、煮えたら、小口切りの長ねぎとさば水煮を汁ごと入れて味噌を溶く。

即席チリコンカン

E : 167kcal 塩 : 1.0g

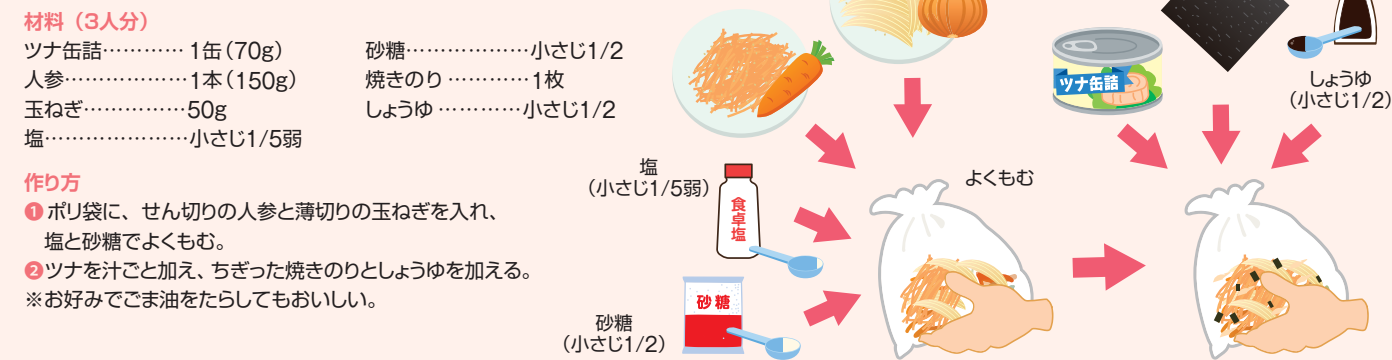


材料 (4人分)
 ミックスビーンズ缶詰 ……250g
 ミートソース ……250g
 おろしにんにく ……小さじ1
 サラダ油 ……大さじ1/2
 カレー粉 ……小さじ1/2
 こしょう ……少々
 タバスコ ……適量

作り方
 ① フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかけて、香りが出たらミートソース、ミックスビーンズを加える。
 ② ひと煮立ちしたら弱火にし、カレー粉、こしょうを入れ、最後にタバスコを加えて火を止める。
 ※パンにはさんでもご飯にかけてもおいしい。

人参の和風サラダ

E : 91kcal 塩 : 0.8g



材料 (3人分)
 ツナ缶詰 ……1缶 (70g)
 人参 ……1本 (150g)
 玉ねぎ ……50g
 塩 ……小さじ1/5弱
 砂糖 ……小さじ1/2
 焼きのり ……1枚
 しょうゆ ……小さじ1/2

作り方
 ① ポリ袋に、せん切りの人参と薄切りの玉ねぎを入れ、塩と砂糖でよくもむ。
 ② ツナを汁ごと加え、ちぎった焼きのりとしょうゆを加える。
 ※お好みでごま油をたしてもおいしい。

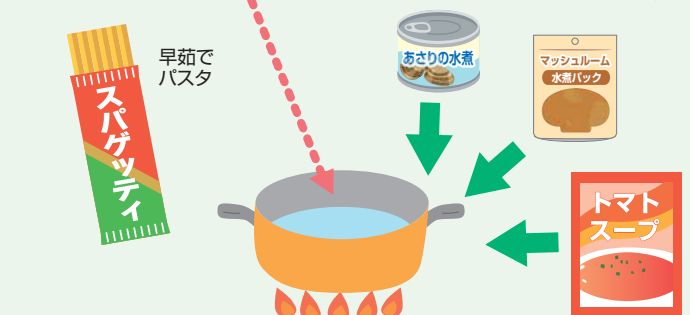
乾物

E : エネルギー (エネルギーと食塩相当量の数値は1人分または1杯分です)
 塩 : 食塩相当量

※早茹でパスタがない時は、ポリ袋に半分に折ったスパゲッティを入れ、ひたひたの水に1時間以上浸しておく、茹で時間が表示の半分に短縮できる。また、袋ごと茹でることもできるので便利。

パスタスープ

E : 204kcal 塩 : 1.6g

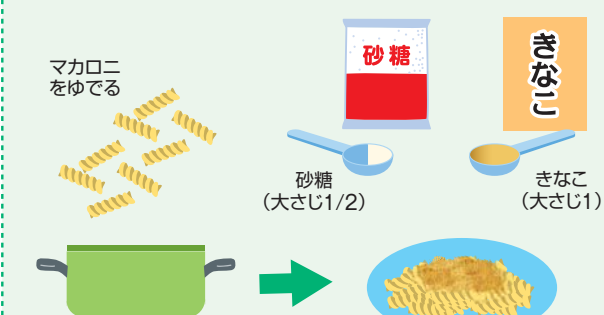


材料 (2人分)
 早茹でパスタ (乾) ……50g
 インスタントスープ (トマト) ……2袋
 スライスマッシュルーム ……50g
 あさり水煮缶詰 ……55g

作り方
 ① 鍋に水を400mlとあさりの水煮を汁ごと入れて火にかける。
 ② 沸騰したら、パスタと汁を切ったマッシュルームを加えて茹で、インスタントスープを入れる。
 ※具材の缶詰も味付けのスープもお好みで。

マカロニきなこ

E : 84kcal 塩 : 0g

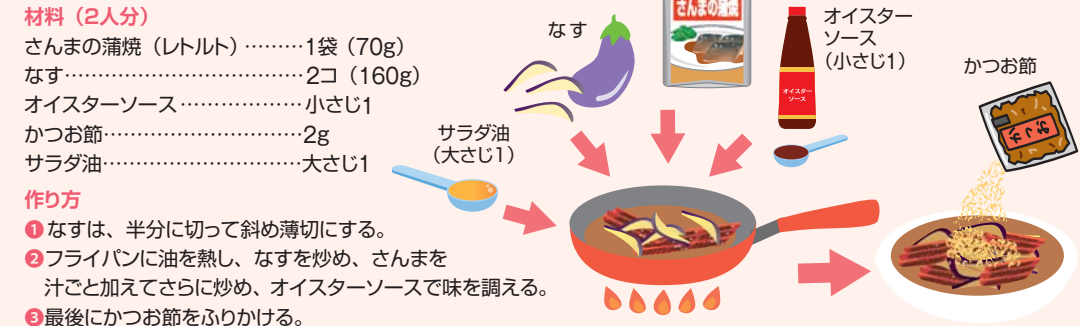


材料 (1人分)
 早茹でマカロニ (乾) ……10g
 きなこ ……大さじ1
 砂糖 ……大さじ1/2

作り方
 ① マカロニを少し柔らかめに茹でて、水を切り、きなこ砂糖をまぶす。

なすとさんまの蒲焼炒め

E : 158kcal 塩 : 0.9g



材料 (2人分)
 さんまの蒲焼 (レトルト) ……1袋 (70g)
 なす ……2コ (160g)
 オイスターソース ……小さじ1
 かつお節 ……2g
 サラダ油 ……大さじ1

作り方
 ① なすは、半分に切って斜め薄切にする。
 ② フライパンに油を熱し、なすを炒め、さんまを汁ごと加えてさらに炒め、オイスターソースで味を調える。
 ③ 最後にかつお節をふりかける。

アレンジメニュー

さば塩焼缶詰 ……1缶 (75g)
 なす ……1コ
 玉ねぎ ……1/2コ (80g)
 セロリ ……20g
 塩・こしょう ……少々
 オリーブオイル ……大さじ1/2
 おろしにんにく ……小さじ1/2
 乾燥パセリ ……少々