

インスタントそば飯

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



1人分の野菜摂取量



調理時間
15分

<材料 4人分>

インスタント焼きそば	2パック
米飯	300g
卵	2個
キャベツ	4枚
人参	70g
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ2

<作り方>

- ① インスタント焼きそばの作り方の分量どおりに熱湯を注ぎ、規定の時間をおいて麺をつくる。麺が出来たら湯を捨て、麺を細かく刻む。
- ② キャベツ、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 卵を溶き、米飯に混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、③を入れて炒め、カリカリになってきたら火を止め、いったん器にうつす。
- ⑤ フライパンで②の野菜を炒め、しんなりしてきたら、③も入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に①を入れてさらに炒め、インスタント焼きそばに付いていたソース（液体が粉末）をかけて味をつける。

<献立のPRしたいところ>

被災地の方が「インスタント麺は食べにくい」との意見が多かったと聞き、アレンジを考えました。忙しい時の手抜き料理にも！？

<1人分の栄養価>

エネルギー：429kcal たんぱく質：11.4g 塩分：2.6g

白粥と焼き鳥缶の中華粥

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
10分

<材料 4人分>
 白粥（レトルト）
 4パック（1kg）
 中華調味料（ハートタイプ）
 小さじ2（10g）
 ※鶏ガラスープの素でもよい
 万能ねぎ 4本（8g）
 焼き鶏（缶詰）
 2缶（170g）
 卵 2個

<作り方>

- ① 鍋に白粥（レトルト）と焼き鶏（缶詰）、中華調味料を入れ、温める。
- ② 卵でとじる。
- ③ 万能ねぎを小口切りにしたものを散らしてできあがり。

<献立のPRしたいところ>

被災地では、配られたおにぎりが硬く高齢者の方々が食べにくかったそうです。缶詰を使って簡単で温かく、柔らかく、小さな子どもと高齢者向けの災害食です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：201kcal たんぱく質：12.6g 塩分：1.7g