



1月17日は防災とボランティアの日

当法人で備蓄している食品をご用意しました。防災について考えるきっかけとなれば幸いです。

そのままご飯 カレーライス アレンジレシピ 豆腐入りカレードリア

■材料（1人分）

そのままご飯 カレーライス…………… 1/2 パック（145g）
 木綿豆腐……………小1個（150g）
 ブロッコリー…………… 30g（一口大に切る）
 ピザ用チーズ…………… 15g
 パン粉……………小さじ 1/3（0.3g）



■作り方

- ① 木綿豆腐は、電子レンジ対応のキッチンペーパーに包み、皿にのせて電子レンジ 600Wで2分程度加熱する。（水切り）1センチ程度にスライスし、グラタン皿に並べる
- ② ブロッコリーは皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ 600Wで30秒程度加熱する
- ③ ①の上にそのままご飯 を広げながら乗せる
- ④ ラップをかけて電子レンジ 600Wで1分程度加熱し、具材を温める。
- ⑤ ④にブロッコリーを乗せ、上からピザ用チーズ、パン粉をかける
- ⑥ オーブントースターで5～10分程度焼き、チーズが溶けたら出来上がり！

栄養量（1人分）：エネルギー 358Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.0g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 1.5g

そのままご飯 五目ごはん アレンジレシピ パリパリせんべい

■材料

そのままご飯 五目ごはん…………… 1パック（290g）
 ごま油……………小さじ1（4g）
 かつお節……………1袋（2g）
 白いりごま……………小さじ1（2g）
 乾燥小えび…………… 5g



■作り方

- ① そのままご飯をボウルに出してほぐす。ごま油を加えて、練らないように軽く混ぜる。
- ② クッキングシートに①を取り出し、なるべく薄く広げる。全面にかつお節、白いりごま、小えびを散らす。
- ③ 上からクッキングシートをかぶせ、手で全体を薄くのばし広げる。（結構大きく広がります。）クッキングシートごと耐熱の平皿にのせ、上のクッキングシートは外し、電子レンジ 600W で5分加熱する。
- ④ ③で外したクッキングシートも使ってひっくり返し、上のクッキングシートは外して、電子レンジですらに600W 5分加熱する。（ひっくり返すときは、ヤケドに注意！）
- ⑤ まだパリッとしていなければ、片面につき1分ずつ加熱を追加する。（※今回は2分ずつ追加しました。）
- ⑥ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに割って完成！

栄養量（1/3量）：エネルギー 159Kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.4g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 0.9g