

**災害時にも
栄養をとろう！**

GROUP A

目的

災害時に自宅にある食事を使って、栄養バランスが整った食事をつくる。
今回の状況設定は災害時直後である。

電気を使わず、水は2 L、洗い物が多くなるので
まな板・包丁は使わず、鍋1つですべての料理を完成させる。

メニュー

- 野菜たっぷりミネストローネパスタ
- ミネラル豊富な海藻サラダ
- 疲れた体にご褒美プリン



野菜たっぷりミネストローネパスタ (4人分)

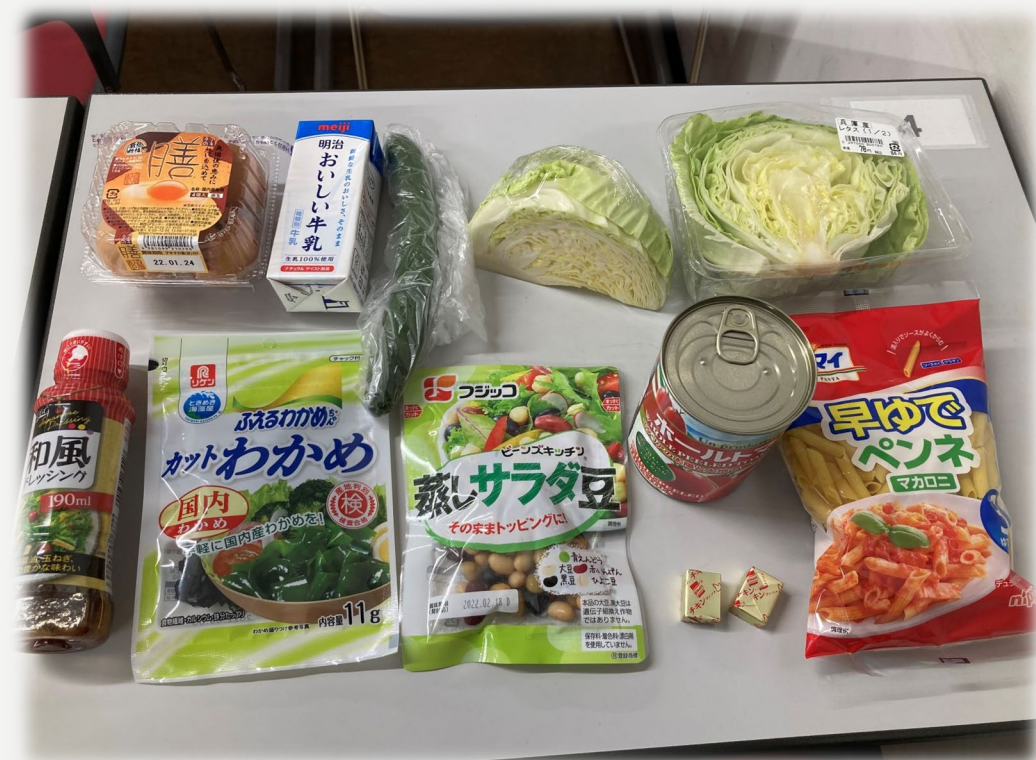
ホールトマト缶 (1缶)
塩コショウ
コンソメ (2欠片)
水 (ゆで汁200ml)
マカロニ (1袋)
ミックス豆 (1袋)
キャベツ(1/4玉)

ミネラル豊富な海藻サラダ

レタス(1/2玉)
きゅうり1本
ワカメ 適量
ドレッシング 適量

プリン (4人分)

卵 (4個)
牛乳 (200ml)
砂糖 (大さじ6)



作り方

1. お湯を鍋に400mlを沸かし、塩を適量入れるプリン材料を全てビニール袋に入れてよく混ぜ、袋の口を閉じる。
2. プリン材料を入れたビニール袋を湯煎するように入れる。プリンを15分茹でた後に、同じ鍋にパスタとちぎったキャベツをその入れ、5分間茹でる。（パスタは5分、プリンは20分間茹でる）
3. この間に海藻サラダの材料をすべてちぎって袋に入れ、振る。
【海藻サラダの完成】
4. 5分経ったらプリンを取り出す。
【プリンの完成】
5. お湯を200mlになるように減らし、ホールトマト、コンソメ、ミックス豆、塩コショウを加え、味を整える。【野菜たっぷりミネストローネパスタの完成】



ふりかえり

- 水について前回 2 L→今回1.4L
- 包丁を使わない
- 鍋一つですべての料理を終わらせた

	サラダ	パスタ	プリン	合計 (g)	一食に必要な量 (g)
カリウム	0.8	0.96		1.76	0.7
タンパク質	13.7	2.6	11	27.3	18
食物繊維	12	8.8		20.8	7
カルシウム	0.004		0.2	0.204	0.2



ご清聴ありがとうございました。