

シーチキンサンドウィッチ

簡単!

～ 手軽 においしく、バランスよく ～



シーチキンサンドウィッチ

材 料

ツナ缶	1缶
食パン	2/6枚
こしょう	0.11g
ブラックペッパー	0.01g
マヨネーズ	15g
バター	3g

作り方

1. 食パン2枚をお好みで焼く
2. 焼き終わったら食パン2枚にバターを塗る
3. 缶詰からシーチキンを出しマヨネーズ、こしょう、ブラックペッパーを一緒に混ぜ
4. 1枚の食パンに混ぜた具材をのせてもう1枚の食パンで挟む
5. 半分に切って完成

<栄養価>

エネルギー	604kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	32.5g
炭水化物	56.2g
食塩相当量	2.4g

① 手軽で簡単

◦ 短時間で作れる

◦ 忙しい日にもOK!

② 少ない

◦ 2種類の食材で作れる

◦ 調味量も家庭にあるもの。

③ 飽きない

◦ 色んな具材を入れられる

◦ 味・食材を変えてもOK!



POINTO

。パスタは規定より1分長めに！

。具材は小さめ切ると
火が通りやすい。

。火が通りにくいものから入れる。



ナポリタン



材料

パスタ	100g
水	150ml
ケチャップ	1
コンソメ	60g
オリーブオイル	1.5g
ウインナー	4g
玉ねぎ	40g
ピーマン	50g
	30g



つくりかた



<栄養価>

エネルギー	599kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	17.3g
炭水化物	87.5g
食塩相当量	3.3g

1. ウインナー、玉ねぎ、ピーマンを食べやすい大きさにカット
2. 半分に折ったパスタをポリ袋に入れ、水、ケチャップ、コンソメ、オリーブオイル、カットした具材を入れる
3. 袋の上から軽くもんで、パスタ同士がくっつかないように、オイルと水分をいきわたらせる。
4. 鍋の底に皿を敷いてたっぷりのお湯を沸かす
5. パスタの表記茹で時間+3分を目安で加熱する
6. お湯から出したら袋の上からタオルを巻いて全体を軽くもんでソースとパスタを絡ませる

簡単！

1パック7ツキニク

入れて茹でるだけ！！

パスタ

焼きコーン チャーハン



調理時間 < 15分 >



焼きコーンチャーハン



材料 (1人分)

ごはん	100g
コーン缶	30g
ツナ缶	35g (1/2缶)
醤油	6g (小さじ1)
調合油	2g
バター	10g
塩	1g
こしょう	0.01g



< 栄養価 >

エネルギー	364kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	17.2g
炭水化物	41.6g
食塩相当量	1.6g



つくりかた

1. フライパンに油を入れ加熱する
2. 1. にバターを入れ、コーンとツナを炒める
3. ごはんを加えて炒める
4. しょうゆ、塩、こしょうで味を整える
5. 全体がほらっとしたら完成

調理ポイント?

コーンをしっかり焼いて
香ばしさを引き出す?



ミックスビーンズと夏野菜の キーマカレー



ミックスビーンズと夏野菜の キーマカレー

材料(1人分)

ご飯	150 g	★調味料	
ひき肉	50 g	カレー粉	2 g
ミックスビーンズ缶	25 g	醤油	9 g
玉ねぎ	25 g	ケチャップ	18 g
ピーマン	20 g	水	50 g
ミニトマト	60 g		
生姜(チューブ)	2 g		
にんにく(チューブ)	3 g		
サラダ油	6 g		



作り方(20~30分)

1. 玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、にんにくをカットする。
2. フライパンにサラダ油をひき、生姜とにんにくを入れ香り付す。ひき肉と玉ねぎを入れて火が通るまで炒める。
余分な脂が出た場合はキッチンペーパーでふき取る。
3. 1に醤油とカレー粉を入れて炒める。
4. ピーマンとミニトマトを入れて火が通るまで炒める。
5. ケチャップとミックスビーンズを入れ、煮立ったら弱火にして時々混ぜながら10分ほど煮る。
6. お皿にご飯とキーマカレーを盛り付ける。

<栄養価>

エネルギー	559kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	20.5 g
炭水化物	66.1 g
食塩相当量	2.0 g



Point

- ① 余りがちなミックスビーンズを使い、食品ロスに配慮したレシピとなっています!!
- ② 野菜がたっぷり栄養満点なキーマカレーです!!
- ③ カレーなので夏バテで食欲がなくてもモリモリ食べられます!!

混ぜて炊くだけ!! 簡単焼き鳥缶の炊き込みご飯

MENU | 混ぜて炊くだけ！簡単焼き鳥缶の炊き込みご飯



<栄養価>

エネルギー	488kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	9 g
炭水化物	81.2 g
食塩相当量	4.3 g

材料

米	75g	砂糖	12g
焼き鳥缶	1個	白だし	9g
にんじん	40g	小ネギ	お好み
油揚げ	10g		
醤油	18g		

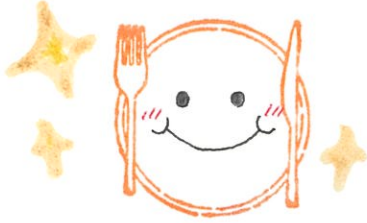
- 1 お米を洗い、にんじんを千切り、油揚げを短冊切りに切る
- 2 醤油、砂糖、白だしをお米に入れ、1合分の水を入れて混ぜる
- 3 その上に焼き鳥缶（汁ごと）、具材の順に入れる
- 4 3を袋に入れ空気を抜く
- 5 沸騰したお湯に中火で30分加熱する
- 6 火を止め、そのまま10分蒸らして完成



Point

- ① 炊飯器に入れて炊くだけで簡単に作れるため、忙しい日でも無理なく作れます!!
- ② 焼き鳥缶は汁ごと使うことでうま味UP!!
- ③ 子供から大人までおいしく食べられます!!

チーズ タッカルビ風



【栄養価】

エネルギー	311kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	19.5 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	3.5 g

チーズタッカルビ風

1人分

調理時間：20～30分

材料

- 鶏もも肉…70 g
- キャベツ…50 g
- 玉ねぎ…30 g
- とろけるチーズ…20 g
- 焼肉のたれ…18 g
- コチュジャン…6 g
- ごま油…4 g

作り方

- 1 鶏肉は一口大、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 1に焼肉のたれ、コチュジャン、ごま油を入れ軽く混ぜる。
- 3 空気を抜いて袋を結ぶ。
- 4 鍋に耐熱皿を敷き、沸騰した湯で約15～20分加熱する。
- 5 火を止め、チーズを加えて予熱で溶かす。

～POINT～

🍴 鶏肉、キャベツは小さめにカットすると火が通りやすく、食べやすい！

🍴 コチュジャンと焼肉のたれ、ごま油は、先に混ぜてから具材に入れる！



ツナとコーンの炊き込みご飯



ツナとコーンの炊き込みご飯

材料(4人分)

- ・ 米 75 g
- ・ 水 100 g
- ・ ツナ缶 40 g
- ・ コーン缶 30 g
- ・ めんつゆ 10 g
- ・ 塩 0.2 g

作り方

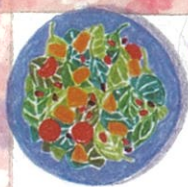
1. 袋に米と水を入れ、10～15分浸水させる
2. ツナ、コーン、めんつゆ、塩を加える
3. 袋の空気を抜き、上の方で結ぶ
4. 鍋そこに耐熱皿を敷き、沸騰したお湯の中に袋を入れる
5. 中火で約30分加熱する
6. 火を止め、そのまま10分蒸らして完成

<栄養価>

エネルギー	393kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	9.6 g
炭水化物	64.9 g
食塩相当量	1.5 g

Point

- ★ ① 包丁・まな板不使用で洗い物なし!!
- ★ ② 備蓄しやすい食品を使用しているため、作りやすい!!
- ★ ③ 袋の中で作るためとても簡単!!



サバの味噌トマトじゃが

調理時間 30分



<栄養価>

エネルギー	285kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	11.5 g
炭水化物	37.3 g
食塩相当量	2.2 g

サバの味噌トマトじゃが

- ・サバ味噌煮缶 1/2個
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 30g
- ・トマト缶 50g
- ・コンソメ 少々
- ・水 大さじ2

残り物の野菜を入れても
おいしいよ!

- 1 じゃがいも、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 2 ポリ袋に材料を全て入れる。
- 3 空気を抜いて袋を結ぶ
- 4 沸騰した湯で20～25分程度加熱する
- 5 袋の中で加熱する



～ Point ～

- ① 缶詰で手軽に栄養補給!
- ② ポリ袋で洗い物を減らせる!
- ③ 材料を入れて沸かすだけ!
- ④ 余った野菜を活用するなどアレンジ自由!





コンソメ スープ

調理時間 < 20分 >



< 栄養価 >

エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	7.9 g
炭水化物	5.4 g
食塩相当量	2.6 g

キャベツとベーコンの即席スープ

材料 (1人分)

キャベツ	80g
ベーコン	2枚 (20g)
水	150mL
コンソメ	5g (小さじ1/2)
こしょう	0.02g

作り方

1. キャベツを食べやすい大きさに切る
2. ベーコンを1~2cm幅に切る
3. 耐熱ポリ袋にキャベツ、ベーコン、水、コンソメを入れる
4. 袋の空気を抜き、上をしっかりと結ぶ
5. 沸騰したお湯に4.を入れ約15分加熱する
6. 火が通ったら取り出し、軽く混ぜて完成

おすすめの食材!



しめじ(きのこ類)入れたら
食物繊維も取れる!

ポリ袋でかんたん!

具だくさん

ミネストローネ

もしもの日にも、いつもの温もりを。



<栄養価>

エネルギー	203kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	13.9g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	1.6g

ミネストローネ

材 料

- ・じゃがいも 40g
- ・キャベツ 35g
- ・ウインナー 40g
- ・にんじん 20g
- ・トマト缶 75g
- ・水 150g
- ・コンソメ 2g

作り方

1. ウインナーは斜め切り、野菜は食べやすい大きさに切る
2. 袋に全ての材料を入れる。
3. 中火で10～15分ほど煮る
4. 野菜が柔らかくなったら完成

野菜たっぷり!

1品でいろいろな野菜が
とれて栄養満点◎

ラクしておいしく!

カット野菜・冷凍野菜
使えばもっと早く
作れる!

ポリ袋でかんたん!

・材料を入れて湯せん
するだけ!
・洗い物が少なく
後片づけもラク♪

うれしい
ポイント!!

忙しいときや
アウトドアにも
おすすめ♪

チーズ 蒸しパン



チーズ蒸しパン



<栄養価>

エネルギー	314kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	11.5 g
炭水化物	45.4 g
食塩相当量	1.5 g

材料

・ホットケーキミックス	50 g
・牛乳	25 g
・チーズ	20 g
・コーン	10 g
・はちみつ	6 g
・バター	4 g
・塩	0.2 g

作り方

1. 袋にバター以外を全部入れる
2. よく揉んで、均一に混ぜる
3. 最後にバターを入れて軽くなじませる
4. 空気をしっかり抜いて袋の上の方を結ぶ
5. 沸騰したお湯に袋ごと入れ、20～25分湯煎する
6. 取り出して少し冷ます



POINT!

- ・ 洗い物 が ほとんど いらない!
- ・ ハム や チョコレート など で
アレンジ しやすい!



火は使いません!! 切り干し大根のサラダ

災害時にぴったりのパッククッキングレシピ!



中華風でパクパクいけちゃう!

<栄養価>

エネルギー	114kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	4.2 g
炭水化物	8.8 g
食塩相当量	1.9 g

火は使いません!! 切り干し大根のサラダ

材料 (1人分)

切り干し大根	10 g	ごま油	4 g
きゅうり	50 g	顆粒だし	1 g
ツナ水煮缶	30 g	醤油	2 g
カットわかめ	1 g	水	150 g
塩昆布	3 g		

作り方 (15~20分)

1. 切り干し大根とわかめを一緒にポリ袋に入れ、戻し用の水を入れて戻す。戻ったら絞りなら水気を切る。
2. きゅうりを千切りにする。
3. 1にきゅうりとツナ缶(汁ごと)、塩昆布、ごま油、顆粒だし、醤油を入れて揉み込むように混ぜる。
4. 全体がなじむようにポリ袋の口を閉じて、少し寝かせる。

Point

- ① 火を使わないから災害時にぴったり!!
- ② 袋の中で作るからとても簡単です!!
- ③ 中華風の味付けのため飽きずにぱくぱく食べられます!!