

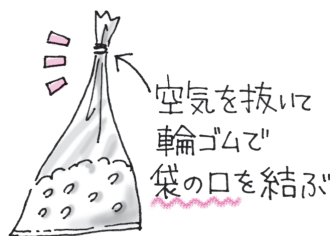
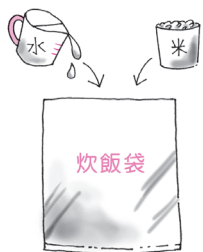
まずはご飯を炊こう

白いご飯

【材料：2人分】
米1カップ、水1.2カップ

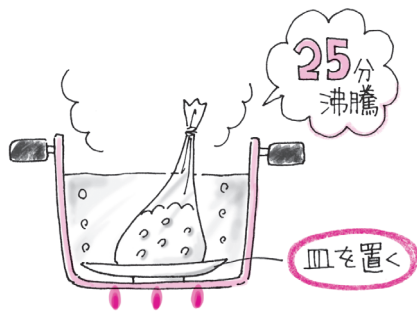
作り方

- 炊飯袋(P.27参照) またはポリ袋に米と水を入れ、輪ゴムで袋の口を結ぶ。

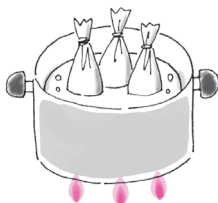


⚠️ ポリ袋は耐熱性のあるものを使うこと。(27ページ参照)

- 水を入れた鍋に①を入れ、火にかけて25分沸騰させたらご飯が炊ける。



👉 たくさん炊くときは小分けに。



袋が鍋肌に当たらないように注意してね!



👉 鍋を火からおろして、余熱で缶詰(ふたは開ける)やレトルト食品を温めることもできる。

| | |
|-------------------------------------|------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 主食 |
| | ご飯・パン・めん類 |
| <input type="checkbox"/> | 主菜 |
| | 大豆製品・肉・魚・卵 |
| <input type="checkbox"/> | 副菜 |
| | 野菜・いも・海藻など |

エネルギー量 267Kcal
食塩相当量 0g



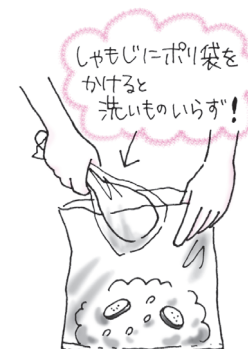
ちらし寿司

【材料：2人分】
ご飯300g、
鮭フレーク大さじ3、
きゅうり1本、
漬物50g
(甘酢しょうが、たくあんなど)、
ごま大さじ3、すし酢大さじ3

作り方

- きゅうりは輪切りにして塩もみする。甘酢しょうがやたくあんはみじん切りにする。
- 材料をすべてポリ袋に入れて混ぜる。

⚠️ 鮭フレークは開いたら使い切る。また、手が洗えないときは生のきゅうりを避け、切らなくてすむ漬物などにする。



なめ茸ご飯

【材料：2人分】 米1カップ、水1.2カップ、なめ茸小瓶1本

作り方 ポリ袋に米と水、なめ茸を入れて白いご飯と同様に炊く。

しじみの雑炊

【材料：2人分】 ご飯300g、インスタントみそ汁(しじみ)2人分、水300cc

作り方 鍋にインスタントみそ汁と水を入れて火にかけ、ご飯を入れて雑炊にする。

ツナ入りおかゆ

【材料：2人分】 ご飯300g、ツナ缶(ノンオイル)小1缶、水600cc

作り方 鍋にご飯と倍量の水を入れておかゆにし、ツナを加える。

👉 乳幼児にも食べやすい。