

協力：社団法人 宮城県栄養士会

鍋ひとつでできる主食・主菜・副菜を
兼ねた和風献立

震災うーめん

～ 野菜がたっぷりとれる！ ～

材 料(2人分)

- ・うーめん 200g
- ・手元にある野菜：白菜 1～2枚、にんじん 中 1/2本、大根 1/10本、チンゲン菜 1～2株 など
- ・手元にあるきのこ類：乾しいたけ（戻したものの2枚）など
- ・凍り豆腐 小2枚
- ・油揚げ 1枚



レシピ提供

鈴木美和子さん

(みやぎ食育コーディネーター)

「炭水化物はもちろん、たんぱく質やビタミンもたくさんとれます。うーめんを野菜等と一緒に煮込むことで『簡単に！おいしく！』作れます。」

作り方

①1リットルの水を入れた鍋に、食べやすい大きさに切った野菜（白菜・にんじん・大根・チンゲン菜など）や凍り豆腐（戻したもの）・油揚げ・お肉などを入れて煮込む。

＊にんじん・大根などの根菜類は、イチヨウ切りにすると火の通りが早い

②野菜などが柔らかくなったら、うーめんをばらばらと入れて、更に3分ほど煮込む。

＊うーめんが重ならないように、時々軽く混ぜながら煮込むとよい

③うーめんの塩分で味がつくが、好みによりめんつゆで味を整える。

※好みにより、小口切りに切ったねぎやのりをたっぷりトッピングしてもよい。

※「あんかけ」や溶き卵を入れてアレンジしてもおいしい

鍋ひとつでできる主食・主菜・副菜を
兼ねた洋風献立

トマトスープパスタ

～ 濃厚な味が子どもに好評 ～

材 料(2人分)

- ・スパゲッティ(あれば5分ゆで用の細めん)乾 90g
- ・たまねぎ(うす切り) 1/2個
- ・ピーマン(細切り) 中1個
- ・オリーブ油 小さじ2
- A 水 1.5カップ、固形ブイヨン1個、トマトジュース 2缶(380g)
- B ゆで大豆 50g、ツナ水煮缶詰 汁ごと1缶
- C 塩小さじ1、コショウ少々



作り方

①なべに油を熱してたまねぎとピーマンをいため、しんなりしたらAを加えて煮立てる。

②アクを除き、スパゲッティを2～3等分の長さに折って加え、1～2分混ぜながら煮、Bを加えてフタをして更に3～4分煮る。

③Cで味を整える。

切り干し大根のはいはい漬け

～ ミネラル・食物繊維の供給源 ～

材 料(2人分)

- ・切り干し大根 乾 50g
- ・にんじん 中 1/3本
- ・しょうが 1かけ
- A 水 0.5カップ、砂糖小さじ1、酢・しょうゆ各大さじ1
- B いり白ごま 大さじ2、とろろこんぶ(ほぐす) 適量



作り方

①水で戻した切り干し大根は水けを絞って食べやすく切る。

②なべにせん切りにしたにんじん、しょうが、Aとともに入れて煮立たせ、火を消す。Bを加える。

缶詰でつくるおいしいおかず

さば味噌煮缶と大根の煮物

～ 汁ごと上手に使う一品！ ～

材 料(2人分)

- ・さば味噌煮缶 中1缶 (80g)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・大根 1/5本
- ・大根の葉 3枚
- A 水 0.5カップ、醤油 小さじ1、塩 少々、みりん 小さじ1



作り方

①大根は皮をむき短冊切りにする。大根の葉は小口切りにする

②なべに油を熱し、大根をしんなりするまで炒める。

③さば味噌煮缶を汁ごと入れた後、Aを加えて中火で味がしみるまで更に煮る。

④大根が柔らかくなったら、大根の葉を散らし、出来上がり。

レシピ提供

佐藤より子さん

(みやぎ食育コーディネーター)

「普段は豚肉や鶏肉を使いますが、非常時には缶詰めを使ってもおいしく出来ます。」

大豆と刻みねぎの味噌和え

～ 火を使わないたんぱく質のおかず ～

材 料(作りやすい量 2～4人分)

- ・ゆで大豆 60g
- ・ねぎの小口切り 1/4本分
- ・みそ 大さじ1.5
- ・みりん 小さじ0.5



作り方

全材料を混ぜ合わせる。