

石巻地域みやぎ食育コーディネーター考案！おいしい・簡単レシピ

日替わり簡単 そうすい

日替わりでいろんな味が
楽しめて飽きない！

材料
(4人分)

- ・レトルトご飯 2パック
- ・卵スープの素 4袋



作り方

鍋にご飯(レトルト)が浸るくらいの水、レトルトお吸い物を入れて煮込むだけ。

味に飽きたら・・・
カップスープの粉末でリゾット風味、乾燥味噌汁の具があればコンソメ風味、カレー風味も楽しめます♪

一人分の栄養価
エネルギー 172kcal
たんぱく質 4.5g
脂質 40.0g
塩分 1.5g

おじゃ



冷蔵庫に
ある野菜で
高齢者でも
食べられる！

コンビニおにぎりにお茶をかけ、最後にのりをちぎってのせても美味しいですよ！！

一人分の栄養価
エネルギー 228kcal
たんぱく質 7.8g
脂質 40.0g
塩分 0.8g

作り方

- ①沸騰させた水に切った野菜を入れて煮る。
- ②米を入れて煮込み、調味料を加える。
- ③最後に溶き卵をまわし入れる。

材料(4人分)

- ・米 1カップ
- ・水 4カップ
- ・ほうれん草 2束
- ・ネギ 適宜
- ・えのき 適宜
- ・卵 1個
- ・顆粒だし 2袋 (1袋 5gのもの)
- ・みそ 小さじ2



肉じゃが風

炊飯器で
簡単！



作り方

- ①じゃが芋、玉葱、人参は皮をむき、1口位の大きさに切る。
- ②炊飯器(電気)に材料をすべて入れ、スイッチON！

缶詰めはそのときあるもの(肉・魚など)でOK！

材料(4人分)

- ・じゃがいも 中3個
- ・にんじん 中1本
- ・シーチキン缶 1～2缶
- ・たまねぎ 中1個
- ・いんげん 適宜
- ・砂糖、酒、醤油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・水:材料がひたひたになる位



ポリ袋で
簡単！

おいしい朝食



材料
(6人分)

- ・こうや豆腐 6個
- ・白だし 大さじ3
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ポリ袋 6枚
- ・お湯 適宜

一人分の栄養価
エネルギー 216kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 27.4g
塩分 1.1g

白だしにケチャップを入れ、チーズも加えてイタリアン風にしても美味しいですよ！
※目安：白だし大さじ2に対しケチャップ大さじ1

作り方

- ①白だしを入れたお湯でこうや豆腐を戻す。
- ②ホットケーキミックスとこうや豆腐のもどし汁を固めに混ぜる。
- ③ポリ袋の中にホットケーキミックスを入れ戻したこうや豆腐を入れ回りにぬる。
- ④ポリ袋の空気をぬいて袋の上の方を結び、沸騰した鍋に入れ20分位煮る。
- ⑤やけどに十分注意して気をつけて1人1袋渡す。
*ポリエチレン製の袋などは熱湯で溶けてしまうので、耐熱性のものを使用してください。

