

お麩じゃが

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「小麦」

お麩	5g	和風だし	1g
じゃがいも	20g	しょうゆ	5g
にんじん	20g	水	100ml
たまねぎ	30g	水溶き片栗粉	
ツナ	20g	片栗粉	小さじ1 (5g)
		水	小さじ1 (5g)

☆作り方

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎをそれぞれ1cm大の角切りにする。
- ② 片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作る。
- ③ 炊き出し袋に材料と調味料をすべて入れて、最後に水溶き片栗粉を加え、袋を揉むようにして全体に味を馴染ませる。
- ④ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて時々袋を揉みながら約20分湯煎する。

☆栄養価

エネルギー	121	kcal
たんぱく質	6.4	g
脂質	4.6	g
炭水化物	14.1	g
食物繊維	2.9	g
食塩相当量	1.3	g



☆ポイント

- とろみをつけることで乳幼児から高齢者、嚥下機能の低下がある方も食べやすい。
- 家などにある食材でアレンジができる。
(鯖や鮭の水煮缶など)
- 災害時に不足しがちな野菜やたんぱく質を摂取できる。