

炊き出し名人

おいしい方がいい。

ヘルシーで、

非常食だって

赤十字病院管理栄養士
PRESENTS

入魂のレシピ
大公開！

炊き出しを、 もっと地域の中に。



防災教育が はじまっています！



いのちを守り、救うための防災教育。

静岡県内の学校では、「いのちの大切さ」を学ぶ防災教育がはじまっています。赤十字静岡は、県内すべての学校に防災教育の教材を配布し、伝わる授業をサポート。目指すのは、未来を担う子どもたちに自然災害の正しい知識を身につけさせ、自分のいのちを守る力をつけることです。そして、地域、家庭での防災意識を高め、周りのいのちを救うことにつなげていきます。

青少年赤十字加盟校と赤十字奉仕団が交流。

青少年赤十字加盟校と赤十字奉仕団の交流会を実施しています。交流会は、学校の防災学習授業の一環として行われ、学ぶのは「守ってもらう」ではない、自主的な「守る」姿勢です。内容は、奉仕団員の指導による包装食袋を使った炊飯やカレーづくり、三角巾を使った応急手当など。生徒の真剣な表情からも、実施の効果を知ることができました。



災害からいのちを守るには、奉仕団をはじめとする、

炊き出しを、地域から、自分から。

災害などの際に、あたたかい食事を大勢の被災者に配ることができる炊き出し。赤十字静岡では地震などの被災に備え、救護活動の支援準備を整えるとともに、避難所が開設されてからの炊き出しのサポート体制にも力を入れています。

炊き出しを支援するのは、赤十字奉仕団などのボランティアになりますが、現状ではどうしても人手が足りません。

そこで、炊き出しリーダーを増やす活動、地域で炊き出しができるようにする活動をすすめています。



赤十字炊き出しリーダーが 活躍しています！

被災者に寄り添う「赤十字炊き出しリーダー」を養成。

地域で炊き出し活動を実施する奉仕団員は、赤十字静岡が行う炊き出しリーダー養成講習会に参加し、炊き出しの技術、実践を学んでいます。炊き出し資器材の設置の仕方、包装食袋を使った調理法だけではなく、災害が被災者に及ぼす影響と接し方、リラクゼーションの手法を身につけることも。炊き出しを通じ、被災者に寄り添う活動ができるよう災害に備えています。

炊き出しの体制を、もっと。

赤十字静岡では、奉仕団が炊き出しに使用する道具として、市町に炊き出し資器材の配備を推進中です。配備された市町では、災害時の熱源確保のためにプロパンガス供給業者等との協定を目指すなど、炊き出しができる体制を整えています。県内全域に炊き出し資器材の配備を目指しますが、資金が不足しています。万一来るために、みなさまのご協力をお願いします。



赤十字静岡と市町の協働が欠かせません。炊き出しを希望される場合は、日本赤十字社静岡県支部までお問い合わせください。

A woman wearing a red and white checkered headscarf and a white apron over a dark shirt is stirring a large, shallow metal pan filled with a mixture of rice, vegetables, and meat. She is using a white plastic spatula. The pan is filled with a mixture of rice, vegetables, and meat, likely preparing a traditional dish.

伊勢湾台風時に食中毒が発生

示をチエックする(右から) 下津邊
真君と母紀久子さん(25日) 熊本市
中央区の熊本医療センター(浜松緑
局・小糸恵介)

病院の無料食頼み

熊本医療センター（熊本市中央区）にあるアレルギー対応食の無料配布コーナーで、ライスクッ

キーを手にと下津連真君(6)「同市東区」がはしゃいだ。連真君には食物アレルギーがあり、避難所の配給の多くが食べられなかった。地震発生から10日以上が経過し、看護師の母紀久子さん(41)は皮膚状態の良くない息子の体調が気掛かりだ。

こち女
熊本地震から

の表示があるアルファ化米や離乳食が置かれている。日本小児アレルギー学会が提供した。同センターの小児科医で同学会員の尾方美佳さんは「慣れない

連日午後10月、
から地産に「レリギ」の
の治療を付けて「食」
大豆は糖豆、粒から
牛乳は一滴から始め
た。長年一画を掛けて
克服したが、震災で元
自毛は壊状態、14
日から事件が続く。
避難所に応急食はなく
いた。電気が止まり、
調理できなかった。
炊きのおきやうにも
ハチの蜜を得る。

よ返つてくる。「食」
べたら死んでしまうか
もしれない時に
発症した時、救急車
は来るのか、波瀾なく
病院に着くとも限らな
い。「成分がわからない
物は与えられない。」
炊き出しの際も、おこ
きにすると前分けて
食べた食へさせ
た体調が悪くない今
対応食は無配ブリ

コーナーには子どもを連れて母親らが次々によつて来る。アレルギヤを持つ園児のためを訪れた、しるふじ保育園(同市南区・給食担当の「うまじき」38)は「こんな時だからこそ、親子が安心できる物を食させたい」。命を守る貴重な食料を手に入れた。

文化生活部・野島純子

新聞 平成28年4月26日夕刊掲載

衛生、健康に配慮した包装食袋

A large stainless steel mesh strainer is shown, filled with many small, white and yellow plastic bags. These bags are tied at the top and appear to contain dried herbs or spices. The strainer is placed over a white surface, and the bags are piled in the center, with some spilling out towards the edges. The strainer has a silver-colored rim and a fine mesh body.

先の熊本地震の時に、配給食に課題が残りました。それは、食物アレルギーを持つ人への対応です。一度にまとめて調理する炊き出しは、食物アレルギーに対応はしていません。どんな食材が入っているかも、配る人は認識できていないのが実状です。命を守るための食が、命を奪うことになりかねません。もし、アレルギーのある人やその家族が、必要な分だけアレルギー対応食をつくれたら…。

「もしも」のための…



包装食袋で つくる非常食！

包装食袋の特徴



POINT 1 衛生的！

おむすびにすることなく袋のまま一人ひとりに渡すことができるため、衛生面で優れている。

POINT 2 味付けOK！

味付けも、おかゆも可能。

POINT 3 水の節約に！

限られた水しか確保できない場合でも炊飯できる。

POINT 4 低コスト！

アルファ米に比べおよそ3分の1以下のコストでつくることができる。

POINT 5 お手軽！

最初に材料を袋に入れ、一定の時間ゆでるだけ。

炊き出しに必要な資器材



かまど

移動可能な調理かまど。LPガスや薪を燃料に大型の鍋とセットで使い、一度に大量の食事をつくる（煮炊き）ことができます。



包装食袋

高密度ポリエチレン製で熱に強い素材でできた袋。中に食材を入れ、加熱することで調理できます。



ざる

包装食袋を鍋で茹でる際に使用。



計量カップ

米、水の量を計るのに使用。計量カップが無いときは、あらかじめ容量を計り、紙コップなどに印をつけておくことで代用できます。

基本編

白米の炊き方

01

米100gと水100ccを入れる。
※米と水は同量
※無洗米の場合は水を2〜3割多めに入れる

02

中の空気をしっかり抜き、固く結ぶ。

03

沸騰した湯の中に入れ、30分煮る。
※袋を入れた時点で一時的に温度が下がるので、再び沸騰してから30分

04

30分過ぎたところで湯から引き上げ、5〜10分蒸らして完成。
※袋を、指で縦に裂いて召し上がり

1

水が少し上るところをつまむ



2

下をまわしてひねる
つまんだところは抑えておく



3

矢印部分は押さえておき、上をしぼる



4

今度は上を押さえねじれをもどす

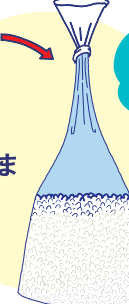


5

上を押さえたままたいらにねかせてみる
空気の玉があればやり直す



6 空気がなければ袋の口をそのまま固く結ぶ



なるべく上の方で結ぶ

豆知識

水の量で調節

水の量で白米の固さを調節できます。

米1に対して水1.2(米100gと水120cc)
無洗米1に対して水1.5(米100gと水150cc)にすると炊飯器で炊いたごはんのやわらかさに近くなります。

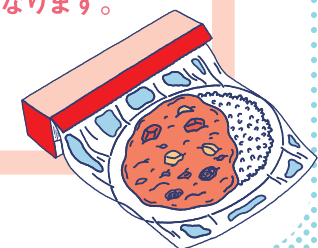
水がない場合

水がない場合、水以外の飲み物などを代用して米が炊けます。

例) 緑茶、麦茶、みかん(果汁)、牛乳
基本的に米と液体は同量ですが、みかんと牛乳は、米1に対して液体を1.5(米100gと液体150cc)にします。

ラップの活用

非常時に、水は貴重です。食器にラップを敷けば、食後に洗う必要がなくなります。





非常食であっても、おいしくて、ヘルシーなものが食べたい。

そこで、赤十字病院の管理栄養士が、豊富な経験から
カンタンにできて、栄養のバランスがいい炊き出しメニューを考案。

包装食袋を使えば、一人ひとりの健康状態、

アレルギーに対応した食事が可能です。

みなさんも、ご自宅でお試ください。



※レシピでは包装食袋のことを“袋”と表記しています。

地域医療にまっすぐ取り組む
静岡県の赤十字病院から、

管理栄養士7人が 登場！



静岡赤十字病院

辛い災害時こそ「元気の
でる美味しく温かい食事
で心を癒して欲しい」と
願い、メニューを考え
ました。



管理栄養士 菊地 しおり

静岡赤十字病院 静岡市葵区追手町8-2 TEL:054-254-4311



浜松赤十字病院



災害時の栄養確保を一
番に考えました。カルシ
ウムなど不足しがちな
ミネラルの補給にもなり
ます。

管理栄養士 阿部 智美

浜松赤十字病院 浜松市浜北区小林1088-1 TEL:053-401-1111



機能性食品を使用し災害
時でも手軽に作れる治療
食を考えました。いざとい
う時に役立ちます。ぜひご
用意を。

管理栄養士 斉藤 静華



伊豆赤十字病院

身近な食材を使って、
短時間で簡単に調理
できるメニューです。



管理栄養士 永嶋 嘉奈子

伊豆赤十字病院 伊豆市小立野100 TEL:0558-72-2148

心身共に不安な時に
手軽で優しい味の料
理に仕上がるように
考えました。



管理栄養士 坂本 一恵

(介護老人保健施設グリーンズ修善寺)



引佐赤十字病院



幼児や高齢者にも食
べやすいレシピを考
えました。

管理栄養士 北山 弥生

引佐赤十字病院 浜松市北区引佐町金指1020 TEL:053-542-0115



裾野赤十字病院



非常時の状況を考慮
しながらも、それだけ
に縛られないようなレ
シピとなるよう心掛け
ました。

管理栄養士 菅沼 志保

裾野赤十字病院 裾野市佐野713 TEL:055-992-0008

＼アモーレ／ クリームパスタ

🍲 袋A(ソース): ゆで時間 **8分**
袋B(麺): 麺の表記と同じ

【材料】

袋A(ソース)

- ブロッコリー: 3〜4房 (25g)
- しめじ: 15g
- ホワイトソース缶: 60g
- ツナ缶(油漬): 25g
- 塩: 少々

袋B(麺)

- スパゲッティ: 50g (半分〜1/3に折る)
- 水: 200cc

🍴 POINT

- 袋A(ソース)と袋B(麺)を一つの鍋で仕上げる



作り方



1 スパゲッティは半分〜1/3に折り、ブロッコリーとしめじは食べやすい大きさにする。



2 上記の材料を袋A(ソース)と袋B(麺)にそれぞれ入れる。袋の空気を抜き、袋の上部で固く結ぶ。



3 袋が隠れる位の沸騰した湯に袋A(ソース)と袋B(麺)を入れ、再沸騰してから指定のゆで時間煮る。



4 湯から取り出す。



5 袋B(麺)のゆで汁は切り、器にスパゲッティを取り出す。



6 袋A(ソース)をかけて、できあがり。

完成!

アレンジ レシピ!

赤ちゃんの離乳食や卵アレルギーの方へ

【変更する食材】

- スパゲッティ → 食パン8枚切り 耳なし: 1枚
- ツナ缶(油漬): 25g → (水煮): 5g
- ブロッコリー: 3〜4房 (25g) → ブロッコリー穂先: 約1/2房 (5g) ※ブロッコリーは細かくする
- ホワイトソース缶: 60g → 20g
- 水: 200cc → 100cc

※しめじ・塩は入れません ※1つの袋に全ての食材を入れます

ゆで時間
10分

この1品で、
たんぱく質・脂質・炭水化物
全て摂取できます。

浜松赤十字病院
阿部 智美

＼お腹ヘルシー／ ひじき御飯

🍲 ゆで時間 **30分**

【材料】

- 米: 75g
- 水: 100cc
- 芽ひじき(干): 大さじ1
- 白ゴマ: 小さじ1
- 南高梅干し: 1粒(種を抜く)
- 和風だし(顆粒): 小さじ1/2

🍴 仕上げ

- 大葉: 刻んでトッピング

🍴 POINT

- 南高梅干しは、袋に入れる前に種を抜いておく
- 材料をすべて袋に入れた後に、梅干しをほぐすように混ぜ、具が偏らないようにする

ひじきは低カロリーですが、
健康に役立つミネラルや食物繊維を
豊富に含み、高血圧や動脈硬化、
便秘の予防になります。

伊豆赤十字病院
永嶋 嘉奈子



アレンジ レシピ!

塩分を控えたい方へ

【変更する食材】

- 南高梅干し: 1粒 → 1/2粒(種を抜く)

その他の食材は、そのまま使用。

塩分の多くは、調味料や漬物、加工食品に含まれています。これらを少量にすることで、減塩になります。



アレンジ レシピ!

噛む力が弱い方、 高齢の方へ

【変更する食材】

- マカロニ(9分タイプ) → 3〜4分の早ゆでタイプ
- その他の食材は、そのまま使用。ゆで時間はそのまま、早ゆでタイプのマカロニを使用すると柔らかく仕上がります。袋のままつぶせば噛む力が低下している方にも対応できます。

家庭に
常備してあるもので、
簡単に身体のエネルギー源となる
炭水化物の摂取ができます。

伊豆赤十字病院
坂本 一恵

＼穴オイシー／ マカロニナポリタン

🍲 ゆで時間 **15分**

【材料】

- マカロニ(9分タイプ): 60g
- 水: 80cc
- レットルナポリタンソース: 70g

🍴 POINT

- 尖ったマカロニを使用すると袋が破けてしまったり、空気を抜く作業が手間なので、丸くなったマカロニを使用する



汁のある麺料理は
塩分が多くなってしまいますが、
汁のないチャプチェは塩分が少なく、
食べやすい料理です。

静岡赤十字病院
菊地 しおり

主 食

＼春雨じゃ／ チャプチェ

ゆで時間 **20分**

【材料】

- カット乾燥春雨:15g
- ピーマン:1/2個(千切り)
- 豚ひき肉:30g
- しょうゆ、みりん、砂糖:各小さじ1.5
- たまねぎ:1/4個(スライス)
- すりおろしにんにく:少々
- にんじん:1/8個(千切り)
- ごま油:小さじ1

POINT

- 春雨は袋に入れる前にお湯に浸す
- 春雨以外の材料を袋に入れ、軽く揉み、春雨は野菜で
囲むように入れると味がなじみやすくなる
- すりおろしにんにくとごま油が入ることで、食欲が進む
- 野菜はニラやネギなどを入れても美味しくできる

アレンジ レシピ!

たんぱく質や塩分を 控えたい方へ

【変更する食材】

- カット乾燥春雨:15g → **20g**
 - 水:小さじ1[追加]
 - 豚ひき肉:30g → **15g**
 - ごま油:小さじ1 → **小さじ2**
- その他の食材は、そのまま使用。豚ひき肉を半量にし、春雨を増量することで、普通食の半量程のたんぱく質量になるので、たんぱく質を制限している方にも応用できます。

カレーの風味で
食欲をそそります。
野菜類をミックスベジタブルに
変更してもOK。

浜松赤十字病院
斉藤 静華

主 食

＼カレーな／ シーフードピラフ風

ゆで時間 **30分**

【材料】

- 米:70g
- コンソメ:小さじ1/2
- シーフードミックス:45g
- カレー粉:小さじ1
- たまねぎ:1/4個(みじん切)
- すりおろしにんにく:小さじ1
- ピーマン:1/2個(みじん切)
- 塩、こしょう:各少々
- トマト水煮缶:35g
- 水:50cc

POINT

- ゆでる前に袋の中の具と調味料をよく馴染ませる
- 蒸らした後は、全体をよく混ぜる

アレンジ レシピ!

たんぱく質や塩分を 控えたい方へ

【変更する食材】

- 米:70g → **低たんぱく米(無洗米タイプ):80g**
- 水:50cc → **60cc**

その他の食材は、そのまま使用。お米を低たんぱく米に変更することで、手軽にたんぱく質量、カリウム量を抑えることができます。またトマト缶とカレー粉を使用しているため、薄味でも酸味と辛味の効いたメリハリのある味付けが可能です。



おかず

＼笑顔で、ハイ／ チーズオムレツ

ゆで時間 **10~12分**

【材料】

- 卵:1個(MまたはL)
- 牛乳:大さじ3
- スライスチーズ:1枚
- 冷凍ミックスベジタブル:大さじ2
- 塩:少々
- ケチャップ:適量

POINT

- 材料のすぐ上の部分をねじって結ぶと形がきれいに仕上がる

作り方



1 ミックスベジタブルは、解凍しないでそのまま入れて大丈夫。



2 卵・牛乳・ミックスベジタブル・塩を袋にいれ、卵をもみほぐしながら全体を混ぜたら、スライスチーズをちぎって入れる。



3 空気を抜き、材料のすぐ上の部分をねじって結ぶ。



4 袋が隠れる位の沸騰した湯に袋を入れ、再沸騰してから指定のゆで時間煮る。



5 湯から取り出す。



6 袋から取り出し、お好みでケチャップをかけた後、できあがり。

完成!

アレンジ レシピ!

たんぱく質や塩分を控えたい方へ

【変更する食材】

- 牛乳 → **だし汁:大さじ3**
 - スライスチーズ → **バターまたはマーガリン:5g** ※塩は入れません
- その他の食材は、そのまま使用。たんぱく質の制限により、エネルギーが不足しないように、少量でも高カロリーなバターで補います。

乳製品のカルシウムは
吸収が良く、成長期のお子様や
高齢者の骨粗鬆症予防に
適しています。

伊豆赤十字病院
永嶋 嘉奈子

おかず

＼お早う／ 巣ごもり卵

ゆで時間 **5分**

【材料】

- 卵:1個
- キャベツ:20g
- コンソメ:小さじ1/4
- 水:小さじ2
- 油:小さじ1/2(卵の付着防止用)

POINT

- ゆで時間5分で黄身が半熟状態なので、非常時には衛生状態に応じ、十分に加熱する
- ゆで時間が少ないのでキャベツの食感が残る。好みに応じて、野菜と卵を別々の袋に入れゆで時間を変更する



作り方



1 キャベツは千切りにする。非常時で包丁が使えない場合は、小さくちぎってもよい。



2 卵を入れ、空気を抜いて結ぶ。このとき、卵を入れる部分に油を塗っておくと、完成後に卵の付着防止になる。



3 キャベツ・コンソメ・水を入れ、袋を結ぶ。



4 袋が隠れる位の沸騰したお湯に袋を入れ、再沸騰してから指定のゆで時間煮る。



5 湯から取り出す。



6 最初にキャベツを取り出し、キャベツの真ん中に卵を盛り付けてできあがり。

完成！

アレンジ レシピ！

塩分を控えたい方へ

【変更する食材】

- コンソメ → **だし汁:小さじ2** ※水は入れません
- その他の食材は、そのまま使用。コンソメをだし汁に変更することで減塩できます。キャベツにカット油揚げやスイートコーン(缶詰)を混ぜると、減塩の物足りなさを補えます。

離乳食・噛む力の弱い方の食事に応用する場合は、硬い野菜の部分を除き、適度な加熱をして卵を潰すといいでしょう。

裾野赤十字病院
菅沼 志保

災害時は不眠やストレスで、健康な方でも血圧が高くなりやすいため、できるだけ塩分を控えましょう。

静岡赤十字病院
菊地 しおり

おかず

＼サバサバしてる／ 鯖と野菜の味噌煮

ゆで時間 **30分**

【材料】

- 鯖みそ煮缶:1/2缶
- キャベツ:1枚
- じゃがいも:1/2個
- にんじん:1/8個
- しいたけ:1個
- いんげん:2本
- すりおろししょうが(チューブ):1cm
- みそ:小さじ1

POINT

- すりおろししょうがを加えることで、鯖の臭みがおさえられる
- キャベツの代わりに白菜、じゃがいもの代わりにかぼちゃでもOK



アレンジ レシピ！

糖質を控えたい方へ

【変更する食材】

- キャベツ:1枚 → **2枚** ※じゃがいもは入れません
- その他の食材は、そのまま使用。災害時は、ストレスで血糖値も上がりやすくなります。糖質の多いじゃがいもの代わりにキャベツを使用することで、糖質を減らすことができます。また、野菜から先に食べることで、急激な血糖の上昇を抑えられます。



口当たりがよく、水分の補給も同時にでき、たんぱく質、カルシウムの補給にもなります。

伊豆赤十字病院
坂本 一恵

おかず

＼栄養いいもの／ 長いものミルク煮

ゆで時間 **15分**

【材料】

- 長いも:70g(輪切り)
- 牛乳:70cc
- バター:5g
- ツナ缶(汁ごと):20g
- コンソメ:1/4個

POINT

- 材料を袋に入れて、しばらくおいてコンソメが溶けやすくなってから少し混ぜる
- 長いもの代わりにじゃがいもでも応用可能



ツナ缶は保存食の一つで、
さまざまな種類(油漬・食塩無添加等)
があり、個人に合わせた選択ができます。

裾野赤十字病院
菅沼 志保

おかず

＼ ふる里の味 /

里いものごま味噌煮

ゆで時間 30分

【材料】

- 里いも:100g(小6個)
- 砂糖:小さじ2
- ツナ缶:15g
- 酒:小さじ1
- 練りごま:小さじ1
- だし汁:20～30cc
- みそ:小さじ1

POINT

- さらに加熱をすると、味が食材によくしみ込む
- 冷凍の里いもが使用できる場合は、食材カットの手間が省略できる
- 里いもはじゃがいもに替えても大丈夫
- 脂質が気になる方は、ツナを鶏胸肉に変更すると良い

アレンジ レシピ!

たんぱく質や塩分を 控えたい方へ

【変更する食材】

●里いも → 大根:100g

その他の食材は、そのまま使用。たんぱく質はいも類にも含まれているためより少ない野菜(大根やかぶなど)に変更します。厳しい制限があれば、ツナの分量も減らします。いも類に比べ、食材に調味料が馴染みやすいので、ゆで時間が短縮できます。調味料を減らせば減塩に。

ゆで時間
20分

食欲のない方でも
食べやすい口当たりのよい形態で、
手軽にエネルギー・たんぱく質の
補給ができます。

浜松赤十字病院
斉藤 静華

デザート

＼ 元気を投入 /

豆乳プリン

ゆで時間 15分

【材料】

- 卵:25g(S)
- 豆乳:100cc
- 砂糖:大さじ1/2

POINT

- 無開封の紙パック入り豆乳は常温保存が可能。災害時の貴重なたんぱく質の補給源に
- 豆乳の豆臭さは砂糖を加えることにより無くなり、牛乳でつくるプリンよりもさっぱりとした味わいになる

作り方



1 材料を用意する。



2 材料を全て混ぜる。



3 混ぜた材料を袋に入れる。



4 袋の空気をしっかり抜き、材料のすぐ上の部分をねじって結ぶ。



5 袋が隠れる位の沸騰した湯に袋を入れ、再沸騰してから指定のゆで時間煮る。



6 湯から取り出し、器に入れてできあがり。

完成!

アレンジ レシピ!

卵・牛乳アレルギーの方へ

ゆで時間
3分

【変更する食材】 ●卵 → アガー:1.5g

その他の食材は、そのまま使用。卵、牛乳不使用なので、アレルギーのお子様にも安心です。アガーはなめらかな食感の海藻が原料の植物性ゼリーの素です。まず最初にアガーと砂糖をよく混ぜます。そこに豆乳を加えて、さらによくかきまぜてください。ゆで時間3分を経た時点では溶液は液体状ですが、放置すると固まり始めます。袋のまま放置してもかまいませんが、容器に移し変えるとききれいな形に整います。豆乳臭さは目立ちませんが、苦手な方はジャム等をかけても美味しくいただけます。

ばさつきやすいパンも
パン粥にすれば、
乳幼児や高齢者の方でも容易に
食べることができます。

引佐赤十字病院
北山 弥生

おかず
デザート

＼ ちょいアマ /

パン粥

ゆで時間 15分

【材料】

- 食パン:8枚切り1枚
- 砂糖:大さじ1
- 牛乳:150cc

POINT

- 食パンは2cm角に切っておく
- 材料を袋に入れ、パンに牛乳がしみるように揉みこむ

アレンジ レシピ!

材料を変えれば、おかずにも!

- 砂糖の代わりにコンソメ顆粒:小さじ1/2とビザ用チーズ:10g程度を入れればおかずにもなります。
- 食パンを乾パンに替えてもGood。固い乾パンがやわらかく食べやすくなります。

高野豆腐をデザートにする
斬新なレシピですが、
食べてみると意外とおいしいですよ。

浜松赤十字病院
阿部 智美

デザート

＼コウヤのスイーツ／

高野豆腐のミルク煮

ゆで時間 **10** 分

【材料】

- | | |
|-----------|-----------|
| ↓袋に入れる | ↓仕上げるにける |
| ●高野豆腐:30g | ★きなこ:小さじ2 |
| ●砂糖:小さじ3 | ★砂糖:小さじ3 |
| ●牛乳:120cc | |

POINT

- ★きなこ:小さじ2と★砂糖:小さじ3は、袋から出したあとにかける
- この1品でたんぱく質とカルシウムの補給ができる



アレンジ レシピ!

こどものおやつに

【変更する食材】

- | | |
|------------------|------------------|
| ↓袋に入れる | ↓仕上げるにける |
| ●高野豆腐:30g → 20g | ★きなこ:小さじ2 → 小さじ1 |
| ●砂糖:小さじ3 → 小さじ1 | ★砂糖:小さじ3 → 小さじ2 |
| ●牛乳:120cc → 80cc | |

卵と牛乳を
使用しているため栄養価が高く、
一度に多く食べられない方にも
適しています。

裾野赤十字病院
菅沼 志保

デザート

＼そんな／

バナナのプディング風

ゆで時間 **25** 分

【材料】

- | | |
|-----------|-----------------|
| ●バナナ:1本 | ●バターまたはマーガリン:5g |
| ●卵:1個 | ●砂糖:大さじ2 |
| ●薄力粉:小さじ1 | ●牛乳:大さじ6〜7 |

POINT

- 非常時ならバナナはスプーン等でスライスしてもOK
- 薄力粉はふるいにかけて、他の食材とよく混ぜると仕上がり良くなる



アレンジ レシピ!

非常時や食べ物を 飲み込む力が弱い方へ

●卵:1個 ●砂糖:大さじ4 ●牛乳:大さじ6〜7

非常時は食材に限られるため、上記のみでも良いです。
飲み込む力の弱い方でもそのまま食べられます。ただし離水分は注意
が必要です。
バナナが入らない分、砂糖を増やして甘味とエネルギーを補充します。



アレンジ レシピ!

離乳食や高齢の方に

【変更する食材】

- 材料そのまま
- さつまいもを小さめに切るとつぶしやすくなります。バターが入っていること、さつまいもをしっかりつぶすことで乳幼児、高齢の方でも容易に食べることができます。

牛乳を増やして
ミルクスープ風にしてもOK。
牛乳が苦手な方は、豆乳に変更できます。

引佐赤十字病院 北山 弥生
裾野赤十字病院 菅沼 志保

デザート

＼すいも甘いも／

スイートポテト風

ゆで時間 **20** 分

【材料】

- | | | |
|-----------------|------------|------------------|
| ●さつまいも:50g | ●スキムミルク:5g | } または
牛乳:大さじ1 |
| ●砂糖:小さじ2 | ●水:10cc | |
| ●バターまたはマーガリン:5g | | |

POINT

- さつまいもは皮をむき、一口大に切る
- スキムミルクまたは牛乳を豆乳に替えてもOK
- ゆで終わったら袋の上からさつまいもをつぶせば、おなじみのスイートポテトに

番外メニュー

炊き出し実演で 大人気!

デザート

＼かじり／

蒸しパン

ゆで時間 **20** 分

【材料】

- ホットケーキミックス:100g
- 水または牛乳:100cc
- ココア、干しぶどう等:なくても良い

POINT

- ゆで終わったら、袋に穴をあけて、蒸しパンがしぼまないようにする



\ごちそうさまでした/

