

参考レシピ①「フルーティ甘酒ドリンク（非加熱）」

《材料》2人分

- 甘酒 200ml
- 「キャロっとさん」にんじんくだものジュース 200ml



※豆乳・グレープフルーツジュース・トマトジュースなどでも代用可能

《作り方》1人分

- ①コップに甘酒と「キャロっとさん」各100mlを入れて混ぜる。

※米こうじ原料のこうじ甘酒使用



参考レシピ②「は〜い、さばみそでイタリアン」



《材料》4人分

- は〜い、さばみそ缶 2缶
- カットトマト缶 1缶
- ドライパセリ 適宜
- 産直大豆ドライパック 1パック
- ドライパックコーン 1パック

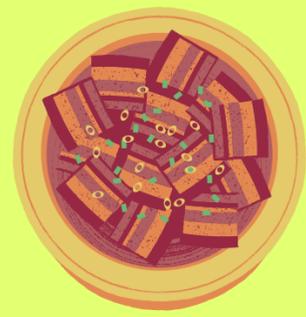
《作り方》

- ①フライパンにカットトマト缶とさばみそ缶の煮汁を入れ、軽く煮詰める
- ②大豆、コーンを加え、再び煮立ったら、鯖の身を崩さないように入れ、煮汁を回しかけながら温める
- ③仕上げにドライパセリをかける

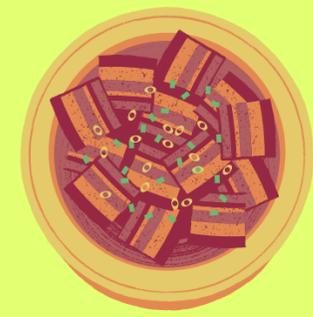
☆よくほぐして、パスタソースとしても◎

☆とろけるチーズをかけて、ピザトーストやグラタン、ドリアにも◎

☆非常時は野菜不足になりがちなので、食物繊維を補うためにもドライパックや缶詰の「コーン」や「大豆」などがあると安心です。



参考レシピ③ 「ポリ袋で回鍋肉」



《材料》4～5人分

- 豚バラ肉 100～120g
- キャベツ 1/6個
- ピーマン2個
- しょうゆ 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ2

《作り方》

- ①豚肉、野菜を適当な大きさに切り、材料をすべてポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②15分ほど湯せんして器に盛る。



参考レシピ④「たたき野菜の和え物（非加熱）」

手軽な野菜小鉢、たたくと味が染み込みやすく包丁いらず！

《材料》2人分

●ニンジン 30g

●長いも 100g

●きゅうり 1本

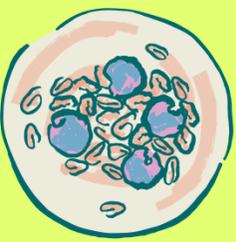
●ポン酢しょうゆ 適宜

《作り方》

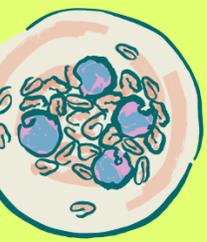
①具材をたたく

- ・ポリ袋にニンジンを入れ、めん棒でたたく
- ・長いも、きゅうりを加えて食べやすい大きさになるようにたたく

② ①のポリ袋にポン酢しょうゆを加えて混ぜ、器に盛る



参考レシピ⑤「ひじきのヨーグルトサラダ」(非加熱)



《材料》2~3人分

- プレーンヨーグルト 150g
- ドライパックのひじき 50g
- みそ 小さじ1
- ホールコーン 大さじ4

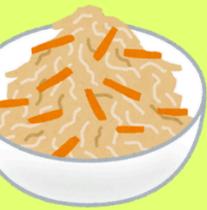
※彩り用としてあればサラダ菜やレタス

《作り方》

- ①材料をポリ袋に入れよく混ぜる
- ② 器にサラダ菜を敷いて①を盛る



参考レシピ⑥「水で戻す切干大根のサラダ」(非加熱)



《材料》4~5人分

- 切干大根 30g
- きゅうり 1本
- ごま油 大さじ2
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- 便利つゆ 大さじ2

《作り方》

- ①切干大根をポリ袋に入れ、約20分ほど水に浸し、水を絞り食べやすい大きさに切る
- ② 輪切りにしたきゅうりと塩少々をポリ袋に入れてもみ、軽く絞る
- ③ ②に切干大根と調味料を入れて良く混ぜる
- ④ポリ袋を軽くしばって、味をしみこませる

※味が薄かったら、
醤油を少したす

