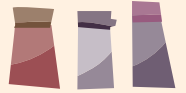


栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



エネルギー：500kcal 脂質：19.4 g
たんぱく質：23.9 g 食塩：1.6 g

✂️ホットケーキミックスで バナナ蒸しパン

材料（1人分）

ホットケーキミックス 40 g
バナナ 1本
牛乳 40 g
サラダ油 4 g

作り方

- ①材料をポリ袋に入れてよく混ぜて、袋の空気を抜いて口をしぼる。



- ② 20分湯せんにかける。



～8月30日から防災週間～

近年、これまでに経験のない自然災害にみまわれるなど、防災に対する意識も高まりつつあるのではないのでしょうか。

9月1日は防災の日、8月30日～9月5日の1週間は防災週間とされています。この機会に災害時の備えについて再確認をしてみましょう。

今回は、電気やガスが使えない場合でも「カセットコンロ」と「ポリ袋」を用いて出来る湯せん調理（パックスッキング）をご紹介します。

✂️焼かないオムレツ

材料（1人分）

卵 1個
マヨネーズ 小さじ1
こしょう 少々

作り方

- ①材料を袋に入れてよく混ぜ、空気を抜いて、口を縛って15分間湯せんにかける。
- ②火を止めて袋をひっくり返し、10分蒸らす。

✂️コンビーフでチリコンカン

材料（1人分）

コンビーフ 30 g
玉ねぎ 50 g
ミックスビーンズ 30 g
人参 10 g
ケチャップ 10 g
粉チーズ 5 g

作り方

- ①玉ねぎ、人参は粗みじんに、コンビーフはほぐしておく。
- ②袋に材料を入れて空気を抜いて口を縛って鍋に入れる。
- ③20分湯せんにかけて器に盛り、粉チーズをふる。

- ★ポリ袋は高密度（耐熱性があるもの）を選びましょう。
- ★米1合に対して水240ccを加えて湯せんすると、ご飯が炊けます。
- ★一つの鍋で同時に調理ができます。
- ★災害時は水が貴重になります。洗い物を出さないように、ポリ袋のままお皿において食べるようにしましょう。