

【主食】 ごはん

材料	分量(1人分)	作り方
精白米	80g	①耐熱性のポリ袋に米をいれて、水(分量外)を入れてもみ洗いして、水を捨てる。 ②①に水100mlを入れて、ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかりと結ぶ。 ③沸騰したお湯に②を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
水	100ml	
ワンポイントアドバイス		
水の量を調整すると、軟飯やおかゆができます。(全がゆの場合は、米1に対して水5)無洗米の場合は水の量を少し多めにするとおいしく炊き上がります。		

【主食・主菜・副菜】 チキントマトリゾット

材料	分量(4人分)	作り方
精白米	320g	①耐熱性のポリ袋(4つ)に米80gずついれて、それぞれに水(分量外)を入れてもみ洗いして、水を捨てておく。 ②玉ねぎは皮をむいて、1センチ程度の角切りにする。 ③①に②とその他の材料を全て4等分しながら入れて、ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかりと結ぶ。 ④沸騰したお湯に③を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
野菜ジュース	400ml	
スイートコーン	大きじ4	
玉ねぎ	1個	
やきとりの缶詰(塩味)	2缶	
コンソメ	1かけ	
ワンポイントアドバイス		
1皿で主食・主菜・副菜が全てとれるレシピです。仕上げに黒こしょうをかけてもおいしいです。		

【主菜・副菜】 さば缶を使ったカレー

材料	分量(4人分)	作り方
さばの水煮缶	1缶	①じゃがいも、にんじんは皮をむいて薄めのいちよう切りにする。たまねぎは皮をむいて、薄くスライスする。 ②耐熱性のポリ袋(4つ)に、材料を全て4等分して入れる。 ③②のポリ袋の空気をよく抜いて、上の方をしっかりと結ぶ。 ④沸騰したお湯で20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
じゃがいも	2こ	
人参	1本	
たまねぎ	1個	
カレールー	4皿分	
水(または野菜ジュース)	300cc	
ワンポイントアドバイス		
たんぱく質と野菜がしっかりとれるレシピです。カレーの良い香りで食欲もわきますね♪1人前ずつ出来るので、お好みでカレールーで辛さを調節することもできます。		

【主菜・副菜】 切干し大根と高野豆腐の煮物

材料	分量(4人分)	作り方
レトルトの親子丼の素	2パック	①高野豆腐は水(分量外)につけて戻し、食べやすい大きさに切る。(包丁やまな板がない時には高野豆腐を袋の上から小さく割って水戻しする。) ②耐熱性のポリ袋(4つ)に①の高野豆腐とその他の材料を4等分しながら入れる。ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかり結ぶ。 ③沸騰したお湯に②を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
高野豆腐	2枚	
切干し大根	15g	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	

ワンポイントアドバイス

レトルトの親子丼の素に高野豆腐や切干し大根を入れることで、たんぱく質や食物繊維をしっかりとれるメニューになります。酒、みりん、しょうゆをいれるとより味に深見がでますが、なくても美味しく食べられます。

【主菜・副菜】 具沢山の中華丼

材料	分量(4人分)	作り方
レトルトの中華丼の素	2パック	①にんじん、じゃがいもは皮をむいて、千切りにする。玉ねぎは皮をむいて薄くスライスする。 ②耐熱性のポリ袋(4つ)に①とその他の材料を4等分しながら入れる。ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかり結ぶ。 ③沸騰したお湯に②を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
にんじん	1/2本	
たまねぎ	小1個	
じゃがいも	1個	
フリーズドライの味噌汁	1食分	
水	100ml	

ワンポイントアドバイス

レトルトが2つしかないけれど、4人で食べたい！という時のかさ増しレシピです。味がうすくなりすぎないように、具も入っているフリーズドライの味噌汁を使いましたが、みそ、しょうゆ、だしの素、めんつゆなどおうちにあるもので調整していただければ美味しく召し上がれます。

【主菜・副菜】 五目豆風煮物

材料	分量(4人分)	作り方
切干し大根	15g	①にんじんは皮をむいて千切りにする。 ②耐熱性のポリ袋(4つ)に①とその他の材料を4等分しながら入れる。ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかり結ぶ。 ③沸騰したお湯に②を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
にんじん	1/2本	
やきとりの缶詰	1個	
大豆缶	1個	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
水	60ml	

ワンポイントアドバイス

やきとりの缶詰や大豆缶を入れることでたんぱく質がしっかりとれます。やきとりの缶詰のタレでコクもアップします。

【主菜・副菜】 大豆とひじきの煮物

材料	分量(4人分)	作り方
乾燥ひじき	15g	①高野豆腐は水(分量外)につけて戻し、食べやすい大きさに切る。(包丁やまな板がない時には高野豆腐を袋の上から小さく割って水戻しする。) ②にんじんは皮をむいて千切りにする。 ③耐熱性のポリ袋(4つ)に①とその他の材料を4等分しながら入れる。ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかり結ぶ。 ④沸騰したお湯に③を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
大豆缶	1缶	
高野豆腐	1枚	
にんじん	1/3本	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ1/2	
だしの素	小さじ1	
水	200ml	

ワンポイントアドバイス

ひじきは水戻しをせずに使用します。慣れ親しんだ安心する味付けです。

【副菜】 具沢山スープ

材料	分量(4人分)	作り方
にんじん	1/3本	①にんじんは皮をむいてちょう切りにする。玉ねぎは皮をむいて薄くスライスする。 ②耐熱性のポリ袋(4つ)に①とその他の材料を4等分しながら入れる。ポリ袋の空気を抜きながら上の方をしっかり結ぶ。 ③沸騰したお湯に②を入れて20分茹でて火を止め、15分蒸らす。
玉ねぎ	1/2個	
わかめ	大さじ2	
フリーズドライの味噌汁	1個	
コンソメ	1/2個	
水	680ml	

ワンポイントアドバイス

味噌汁が1人分しかない時のかさ増しレシピです。具沢山の汁物にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多くとることができます。