

## 災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

### 【汁物】

	献立名	水	熱	無	施設名	ページ
1	具だくさんみそ汁	1	1		JA岐阜厚生連東濃厚生病院	2
2	豚汁白味噌仕立て	1	1		学校法人廣池学園麗澤瑞浪中高等学校	3
3	豚汁	1	1		医療法人仁誠会大湫病院	4
4	かき玉汁	1	1		土岐市立総合病院	5
5	けんちん汁	1	1		社会福祉法人陶都会養護老人ホーム多容荘	6
6	みそけんちん	1	1		耕グループくわのみ	7
7	生姜風味の根菜汁	1	1		社会福祉法人美濃陶都会ドリーム陶都	8
8	うめ～汁	1	1		岐阜県立白鳩学園	9
9	白菜とさけ缶のスープ	1	1		岐阜県立はなのき苑	10
10	カレー風味の具だくさんスープ	1	1		国民健康保険上矢作病院	11
11	春雨の中華スープ	1	1		坂下老人保健施設	12
12	中華スープ	1	1		特別養護老人ホームふくろうの杜	13
13	白菜のカレースープ	1	1		障害者支援施設第一陶技学園	14
14	コーンスープ	1	1		土岐市老人保健施設やすらぎ	15
15	ミネストローネ	1	1		社会福祉法人陶技学園第二陶技学園	16

### 【デザート】

	献立名	水	熱	無	施設名	ページ
1	フルーツ			1	坂下老人保健施設	17
2	フルーツ			1	医療法人みらい中津川ナーシングピア	18
3	みかん			1	恵那市養護老人ホーム恵光園	19
4	りんごのコンポート	1	1		特別養護老人ホームふくろうの杜	20
5	フルーツ寒天			1	社会福祉法人ひがし福祉会飛翔の里生活の家	21

## 具沢山みそ汁

## ～使用器具～

- ・ 鍋、ポリ袋
- ・ お玉（ポリ袋使用の場合は不要）
- ・ 包丁、まな板



材料	1人分(目安量)	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	30 g	120 g	1.5 kg
人参	10 g	40 g	500 g
玉ねぎ	10 g	40 g	500 g
じゃがいも	20 g	80 g	1 kg
大豆水煮缶	20 g	80 g	1 kg
ねぎ	10 g	40 g	500 g
味噌	12 g(大2/3)	48 g	600 g(2.5カップ)
水	150 ml(3/4カップ)	600 ml	7.5 L
かつおぶし	1 g	4 g	50 g
とろろ昆布	2 g	8 g	100 g

## ～作り方～

- ①大根、人参、じゃが芋は薄めのいちよう切りにする。
- ②玉ねぎは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。大豆水煮缶は水を軽く切る。
- ③鍋に湯を沸かし皿を入れておく。(なべ底に袋があたらないように)
- ④かつお節ととろろ昆布以外の材料をポリ袋に入れ、空気を抜いて上のほうで引き結びをする。
- ⑤袋の中で味噌を溶かし鍋に入れ、軽い沸騰状態を保ちながら20-30分加熱する。
- ⑥野菜に火が通ったらかつお節ととろろ昆布を入れる。

## アピールポイント！

- ・大豆水煮缶を使う事で不足しがちなたんぱく質を補えます。
- ・乾物を利用する事で旨味もアップ。
- ・ポリ袋のまま器に入れることで洗い物、ごみが減らせます。
- ・ポリ袋は必ずポリエチレン製を使用してください。
- ・豚肉等手に入れば豚汁などアレンジもでき、主菜としても。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.2g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	1.7g

提供施設： 東濃厚生病院

## 豚汁白味噌仕立て

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉



材料	1人分(目安量)	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚肉	30g	120g	1.5Kg
大根	50g	200g	2.5Kg
ごぼう	20g	80g	1Kg
人参	20g	80g	1Kg
じゃがいも	20g	80g	1Kg
ねぎ	10g	40g	500g
豆腐	30g	120g	1.5Kg
白味噌	15g	60g	750g
顆粒和風だし	2g	8g	100g
水	350ml (350g)	1400ml	17.5L (17.5Lg)
しょうゆ	4ml (4.8g)	16ml (大さじ1強)	200ml (240g)
みりん	4ml (4.8g)	16ml (大さじ1強)	200ml (240g)
さけ	4ml (4g)	16ml (大さじ1強)	200ml (200g)

### ～作り方～

- ①豚肉は一口大にしておく。
- ②大根と人参はいちょう切り、じゃがいもは大きめのいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは輪切りにする。
- ③鍋に水とだし、醤油、みりん、酒を入れて大根、人参、牛蒡を煮る。遅れてじゃがいもを入れアクをとる。
- ④豆腐はさいの目に切っておく。
- ⑤野菜が煮えたら、豚肉と豆腐を入れ灰汁をとり、味噌を溶き入れる。
- ⑥最後にねぎを入れて火を止める。

### アピールポイント！

- ・具たくさんなので満腹感があり、体が温まります。
- ・具はあるものを利用できます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	8.4 g
炭水化物	17.4 g
食塩相当量	3.1 g

## 豚汁

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁
- ・まな板
- ・木しゃもじ
- ・柄杓



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚肉	20g	80g	1kg
じゃがいも	40g	160g	2kg
大根	40g	160g	2kg
人参	20g	80g	1kg
油あげ	4g	16g	200g
ねぎ	10g	40g	500g
油	1g	40g	50g
水	150ml	600ml	7.5L
味噌	15g	60g	750g
顆粒和風だし	適量		

### ～作り方～

- ①豚肉と油揚げは食べやすい大きさに、じゃがいもと大根と人参は3～5mm幅のいちよう切り、ねぎは小口切りにカットする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③水を加え、油あげ、大根、人参、じゃがいも、顆粒和風だしを入れ煮る。
- ④煮えたら、水でといた味噌を加え、最後にねぎを入れ、ひと煮立させたら完成。

### アピールポイント！

- ・万人うけする献立と思われれます。
- ・一汁で色々な食材を摂取することができます。
- ・他の材料で対応しやすいです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	147	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂質	6.9	g
炭水化物	12.6	g
食塩相当量	1.8	g

提供施設： 大湫病院



## かき玉汁

## ～使用器具～

- ・鍋
- ・ざる
- ・ボール
- ・包丁、まな板
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
卵	15g	60g(1個)	750g(12.5個)
人参	10g	40g(0.25本)	500g(2.5本)
三つ葉	3g	12g(0.4束)	150g(2.5束)
水	150g	600g(600ml)	750g(7.5ℓ)
顆粒だし	1g	12g(10ml)	150g(125ml)
しょうゆ	3g	0.8g	10g
塩	0.2g	10g	130g
片栗粉	2.5g	4g	50g

## ～作り方～

- ①湯を沸かし、顆粒だしを入れてだし汁を作る。
- ②人参は千切り、三つ葉は2cm程度の長さに切る。
- ③①に人参を入れ火にかける。人参がやわらかくなったら三つ葉を入れる。
- ④しょうゆ、塩を入れ味を調える。
- ⑤水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥卵液を回し入れゆっくりと混ぜる。ひと煮立ちしたら完成。

## アピールポイント！

- ・簡単に作ることができます。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	1.6g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	1.1g

## けんちん汁

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・フライ返し(ターナー)
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏肉	10g	40g	500g
ごぼう	10g	40g	500g
里芋	10g	40g	500g
人参	7g	28g	350g
油	3g	12g	150g
みりん	5g	20g	250g
塩	少々	1g	12.5g
しょうゆ	3g	12g	150g
だし汁	150ml	600ml	7.5L

### ～作り方～

- ①ごぼうはささがきにして水に浸しておく。里芋は塩で揉んでアクを取って輪切りに、人参は薄く半月に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を入れ火が通ったら残りの具材を入れ炒める。
- ③鍋にだし汁を入れる。沸騰したらアクを取る。
- ④みりん、塩、しょうゆで味を整えて完成。

### アピールポイント!

- ・だし汁は市販の顆粒だしを使用しても良いです。
- ・高野豆腐などの乾物を入れても良いです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1g
脂質	0g
炭水化物	10g

提供施設: 養護老人ホーム多容荘

災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

□ごはん・めん ■おかず □その他

■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

## みそけんちん

### ～使用器具～

- ・まな板、包丁
- ・鍋
- ・ざる、ボール
- ・お玉
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	30g	120g	1.5Kg
にんじん	10g	40g	500g
ごぼう	5g	20g	250g
豆腐	30g	120g	150g
鶏肉	15g	60g	750g
ねぎ	10g	40g	500g
さといも	20g	80g	1Kg
みそ	10g	40g	500g
かつおだし	1g	4g	50g
サラダ油	0.5g	2g	25g
水	100ml	400ml	5L

### ～作り方～

- ①大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、豆腐は角切り、鶏肉・さといもはひと口大、ねぎはななめ切りにする。
- ②油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・大根の順に炒め、水を加える。
- ③沸騰したらアクを取り、さといもを加える。
- ④野菜がやわらかくなったら豆腐・ねぎ・みそを加える。

### アピールポイント!

・具たくさん汁物で、この1品だけでもしっかり栄養を摂ることができます。また、みそ味の汁物なので、食欲のない時でも食べやすく、ミネラル分や水分を補給することができます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	95 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	4.7 g
炭水化物	7.5 g
食塩相当量	0.5 g

提供施設: 耕グループくわのみ



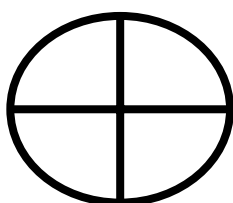
## 生姜風味の根菜汁

### ～使用器具～

- ・包丁、まな板（調理はさみでも可）
- ・計量カップ、計量器
- ・容器（調味料計量用）
- ・鍋
- ・お玉



材料	1人分	4人分	50人分(目安量)
豚肉	20g	80g	1Kg
きざみ揚げ(冷凍)	6g	24g	300g
大根	30g	120g	1.5Kg(中1.5本)
人参	10g	40g	500g(2.5本)
おろししょうが	1g	4g	50g
油	1g	4g	50g(1/3カップ弱)
顆粒だし	1g	4g	50g(1/3カップ)
水	150g	600g	7.5Kg
合わせ味噌	8g	32g	400g(1・3/4カップ)



※いちよう切り

### ～作り方～

- ①豚肉、野菜を一口大に切る。 ※ 厚み5mm以下だと火の通りが早い。
- ②鍋におろししょうが、油を入れて熱し、①を炒める。
- ③具材に油がまわったら、水とだしを加えて沸騰させる。
- ④油揚げを加える。
- ⑤野菜が柔らかくなったら味噌を溶く。
- ⑥盛り付け。

### アピールポイント！

- ・その時にある在庫野菜で構いません。  
冷凍野菜なら洗う手間が短縮。
- ・やさいと水と一緒にとれる具たくさん味噌汁です。
- ・油で炒めることで、人参のVAの吸収率UP。
- ・しょうがと豚肉から出汁が出て、味噌が少量でも味があります。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	114	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	7.1	g
炭水化物	5.7	g
食塩相当量	0.9	g

提供施設：(社福)陶都会 ドリーム陶都(魚国総本社)

# うめ～汁

～使用器具～  
 ・なべかやかん  
 ・(お玉)



材料	1人分	4人分	50人分
梅	1粒	4粒	50粒
塩昆布	1g	4g	50g
胡麻	1g	4g	50g
かつお節	1g	4g	50g

～作り方～

①お湯を沸かし、材料の入ったお椀に注ぐ。

**アピールポイント!**

・お湯と梅干しがあれば、調味料がなくても美味しい汁物のできあがり。

**栄養成分表示(1人当たり)**

エネルギー 19 kcal  
 たんぱく質 1.5 g  
 脂質 0.5 g  
 炭水化物 3.0 g  
 食塩相当量 4.0 g

提供施設: 白鳩学園

災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

□ごはん・めん ■おかず □その他

■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

## 白菜とさけ缶のスープ

## ～使用器具～

- ・鍋
- ・お玉
- ・包丁 まな板
- ・ボール



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	30g	120g	1.5kg
春雨	5g	20g	250g
さけ水煮缶	15g	60g	750g
塩、こしょう	0.2g	0.8g	10g
顆粒和風だし	少々	少々	適量
水	130ml	520ml	6.5L

## ～作り方～

- ①鍋に湯を沸かし、カットした白菜、さけ缶を入れて煮る。
- ②湯で戻して水を切った春雨を入れ、塩こしょうをして味を整える。

## アピールポイント！

白菜は、ビタミンCとカリウムに富み、春雨は利尿作用があり、むくみを取ります。非常時の体調を整えるため、温かい汁物はお勧めです。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	0.7 g
炭水化物	5.2 g
食塩相当量	0.2 g

提供施設： 県立はなの木苑

## カレー風味の具だくさんスープ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール
- ・木べら
- ・包丁、まな板
- ・お玉
- ・(缶切り)
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
玉ねぎ	30g	120g	1.5kg
人参	10g	40g	500g
キャベツ	15g	60g	750g
ホタテ貝柱水煮缶	10g	40g	500g
カレー粉	1g	4g	50g
オリーブオイル	1.5g	6g	75g
水	150ml	600ml	7.5L
コンソメ	1g	4g	50g
*水	50ml	200ml	2.5L
*スキムミルク	10g	40g	500g
塩	0.5g	2g	25g

### ～作り方～

- ①玉ねぎは薄切りにする。人参とキャベツは細切りにする。貝柱は軽くほぐしておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、人参、キャベツを入れて炒める。
- ③弱火にしてカレー粉を振り入れ、さらに炒める。香りがたったら分量の水、コンソメ、貝柱を入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、分量の水に溶いたスキムミルクを加え、塩で味を調える。

### アピールポイント!

・貝柱水煮缶のうま味が出てカレー味とスキムミルクのまろやかさにこくがプラスされた具だくさんスープです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	9.8 g

提供施設: 国保上矢作病院

## 春雨の中華スープ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール、ざる
- ・まな板、包丁
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
小花麩	1ヶ	4ヶ	50ヶ
春雨	2g	8g	100g
ドライパセリ	0.01g	0.04g	0.5g
鶏がらスープ	0.7g	2.8g	35g
塩	0.2g	0.8g	10g
こしょう	0.01g	0.04g	0.5g
薄口しょうゆ	2g	8g	100g
水	120ml	480ml	6L

### ～作り方～

- ①春雨を湯で戻し、5cm程に切っておく。
- ②小花麩も水で戻して水分を切る。
- ③調味料でスープを作り、具を入れてドライパセリを入れる。

### アピールポイント!

ほとんどの食材が、災害時でも食品倉庫にありそうな乾物を使用して献立を立ててみました。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	17 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0 g
炭水化物	3.2 g
食塩相当量	0.7 g

提供施設: 坂下老人保健施設

## 中華スープ

## ～使用器具～

- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・ポウル、ざる
- ・お玉
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
カットわかめ	0.5g	2g	25g
干し椎茸	1g	4g	50g
人参	5g	20g	250g
ねぎ	5g	20g	250g
塩	1g	4g	50g
こしょう	0.02g	0.08g	1g
酒	3ml(3g)	12ml(12g)	150ml(150g)
中華だし	0.5g	2g	25g
ごま油	1g	4g	50g
水(しいたけ戻し用)	150ml	600ml	7.5L

## ～作り方～

- ①カットわかめ、干し椎茸を水で戻す。戻した椎茸、人参を千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に椎茸の戻し汁を入れ、にんじん、干し椎茸に火を通す。
- ③調味料を入れ、カットわかめ、ねぎを加える。
- ④火が通ったら完成。

## アピールポイント!

・干し椎茸、わかめを使用し具材からだしが出るようにしました。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	15 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	1.0 g
炭水化物	1.7 g
食塩相当量	1.1 g

提供施設: 特別養護老人ホーム ふくろうの杜

## 白菜のカレースープ

## ～使用器具～

- ・鍋
- ・まな板
- ・包丁
- ・お玉
- ・ボール



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	30g	120g	1.5kg
生しいたけ	15g	60g	750g
人参	10g	40g	500g
ねぎ	5g	20g	250g
塩	適量	適量	適量
コンソメ	適量	適量	適量
カレー粉	適量	適量	適量
水	180ml	720ml	9L

## ～作り方～

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②人参はいちょう切り、しいたけは半分にしてスライスする。ねぎは小口切りにする。
- ③大きな鍋に分量の水とねぎ以外の野菜を入れて煮る。
- ④煮えたら、コンソメ、カレー粉、塩で味をつける。味をみながらカレー粉と塩を入れる。
- ⑤そのまま煮込み、さいごにねぎを入れてねぎが煮えたら出来上がり。

## アピールポイント！

大きな鍋でたくさん作れるスープは簡単。カレー味で身体も温まります。野菜は他のものにも変えれますよ。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	12 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.1 g
炭水化物	3 g
食塩相当量	0.1g

災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

□ごはん・めん ■おかず □その他

■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

# コーンスープ

～使用器具～

- ・鍋
- ・お玉  
(茶こし)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
クリームコーン缶	20g	80g	1L
牛乳	40ml	160ml	2L
水	70ml	280ml	3.5L
コーンクリーム(粉)	15g	60g	750g
パセリ粉	0.2g	0.8g	10g

～作り方～

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②コーンクリーム(粉)を溶かし、溶けたら牛乳を少しずつ加える。
- ③味を整える。
- ④沸騰する直前に、クリームコーン缶を入れ、再度沸騰させる。
- ⑤出来上がったら、器に盛りつけ、パセリ粉をふる。

## アピールポイント!

災害後に、在庫を確認し、鶏肉がなくても、他にあるものに変更しても良いです。  
お粥の上にのせても、おいしく頂けます。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	131	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂質	5.3	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.4	g

提供施設: 土岐市老人保健施設やすらぎ



## ミネストローネ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
あさり水煮または冷凍	20g	100g	1.0kg
パスタ(スパゲティ)	20g	80g	1.0kg
玉ねぎ	10g	40g	0.5kg
じゃがいも	40g	160g	2.0kg
カットマト缶	80g	320g	4.0kg
ベーコン	10g	40g	0.5kg
塩	0.8g	3.2g	40g
砂糖	0.4g	1.6g	20g
コンソメ	3g	12g	150g
水	180ml	720ml	8.0L

### ～作り方～

- ① じゃがいもは火が通りやすいよう小さく切り、玉ねぎはスライスにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② スパゲティは短く折っておく。
- ③ ②以外の材料を鍋に入れ火にかける。
- ④ 煮立ったら、②を入れてやわらかくなるまで煮こむ。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら味を整える。

### アピールポイント!

煮込むだけで出来ます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	243	kcal
たんぱく質	9.9	g
脂質	9.5	g
炭水化物	27.4	g
食塩相当量	2.1	g

災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

□ごはん・めん □おかず ■その他  
 □水が使える時 □加熱できる時 ■水や熱源がない時

## フルーツ缶(ミックス)

### ～使用器具～

- ・まな板、包丁
- ・ざる
- ・菜ばし
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
黄桃缶	15g	60g	750g
パイナップル缶	15g	60g	750g

### ～作り方～

- ①缶から出し、切って盛り分ける。

### アピールポイント!

・ほとんどの食材が、災害時でも食品倉庫にありそうな乾物を使用して献立を立ててみました。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	26 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0 g
炭水化物	6.1 g
食塩相当量	0 g

提供施設: 坂下老人保健施設

災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

ごはん・めん おかず その他  
水が使える時 加熱できる時 水や熱源がない時

## フルーツ缶

### ～使用器具～

- ・まな板、包丁
- ・ざる
- ・菜ばし
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ピーチ缶	50g	200g	1.0kg

### ～作り方～

- ①缶から出し、切って盛り分ける。

### アピールポイント！

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	43	kcal
たんぱく質	0.3	g
脂質	0.1	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0	g

提供施設： 中津川ナーシングピア

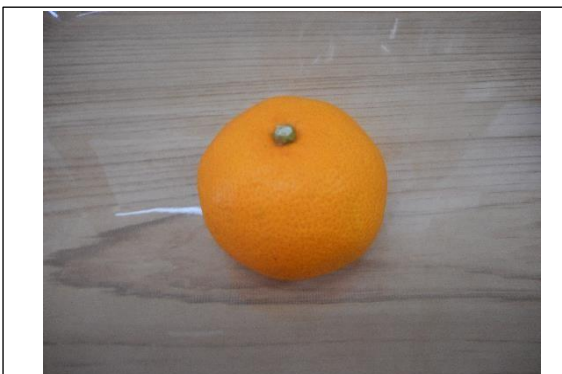
災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

ごはん・めん おかず その他

水が使える時 加熱できる時 水や熱源がない時

## みかん

～使用器具～



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
みかん	1個	4個	50個

～作り方～

### アピールポイント!

・その季節に見合った果物を提供します。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 45 kcal  
 たんぱく質 0.5 g  
 脂質 0.1 g  
 炭水化物 11.9 g  
 食塩相当量 0 g

提供施設: 恵那市養護老人ホーム恵光園

## りんごのコンポート

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・菜ばし、お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
りんご	60g	240g	3Kg
砂糖	8g	32g	4Kg
レモン汁	2g	8g	100g
水	40ml	160ml	2L

### ～作り方～

- ①りんごの皮をむき、芯を取りくし型の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に並べて砂糖、レモン汁、水を沸騰するまで強火で煮る。
- ③沸騰したら弱火で20分程度煮て、完成。

### アピールポイント！

・コンポートにしてどの形態でも食べやすく、加工しました。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	64 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0.1 g
炭水化物	16.9 g
食塩相当量	0.0 g

提供施設： 特別養護老人ホーム ふくろうの杜

災害時対応レシピ集 ～汁物・デザート編～

□ごはん・めん □おかず ■その他  
 □水が使える時 □加熱できる時 ■水や熱源がない時

## フルーツ寒天

### ～使用器具～

- ・ボール
- ・お玉
- ・包丁、まな板
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
みかん缶	30g	120g	1.5kg
パイナップル缶	20g	80g	1kg
寒天缶	30g	120g	1.5kg
もも缶	20g	80g	1kg

### ～作り方～

- ①缶を開ける。
- ②パイナップル缶、もも缶は食べやすい大きさに切る。
- ③ボールにみかん(シロップも使います)、パイナップル、もも、寒天を入れ混ぜる。
- ④シロップが足りない時はパイナップル缶のシロップも入れて調整します。

### アピールポイント!

- ・生の果物(リンゴ、バナナなど)があれば一緒に混ぜると良いと思います。
- ・ヨーグルトがあれば混ぜるとおいしいです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0 g
炭水化物	12.7 g
食塩相当量	0 g

提供施設: 飛翔の里 生活の家