

今月のバランス献立 ～災害時も楽しくおいしく～



- ・くるくるソーセージパン
- ・ベジスープ
- ・なんちゃってフルーツ大福

669kcal
塩分2.8g

災害食では難しい、温かいものや甘いもの
が取り入れられているレシピです。
家族みんなで作ったり、防災について考え
てみてくださいね。



くるくるソーセージパン 1人分487kcal 塩分1.6g

材料(2人分)

ホットケーキミックス : 200g
牛乳 : 50ml
サラダ油 : 小さじ1
水 : 大さじ1
ロングウイナー : 2本

- ① ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、サラダ油を入れ、袋の上から手でよくこねる。
- ② ①に水を加え、ひとまとまりになるまで更にこねる。
- ③ 袋のまま板状に伸ばし、10分ほど寝かせておく。
- ④ 広げたアルミホイルの上で、③を棒状にし、ロングウイナーにくるくると巻きつける。
- ⑤ ④をそのままアルミホイルで包み、焼き網にのせて弱火～中火で焼き色がつくまで回しながら焼く。

ベジスープ 1人分60kcal 塩分1.0g

材料(2人分)

水 : 400ml
ポテトチップス : 10枚
乾燥野菜 : 小さじ2
コンソメ : 小さじ1
こしょう : 少々

- ① お湯を沸かす。
- ② ポリ袋の底を器の内側に沿わせて、開いてかぶせ、お湯以外の材料を全て入れる。
- ③ ②にお湯を注いで軽く混ぜ、3～5分置く。

なんちゃってフルーツ大福 1人分122kcal 塩分0.2g

材料(2人分)

焼麩 : 4個
フルーツミックス缶 : 90g
ライスペーパー : 2枚
水 : 適量
ゆで小豆 : 50g
片栗粉 : 適量

- ① 焼麩をフルーツミックス缶の汁に漬け、軟らかくもどす。
- ② ラップの上に広げたライスペーパーを水で軽く湿らせる。
- ③ ②のライスペーパーの上にゆで小豆を丸く並べ、真ん中に①の焼麩とフルーツを置く。
- ④ 具を包み込んで丸め、とじ目が下になるように置いて形を整える。
- ⑤ 片栗粉をまぶす。



津島市公式Youtube



食改通信