

長期保存パンを使ったレシピ

★長期保存パン 1 本分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
502	10.4	22.6	62.0	1.1

★耐熱性のポリ袋で！ フレンチトースト

☆材料 (4人分)

長期保存パン	1本
豆乳飲料	200ml



ココア味等の味付きもおすすめです！

☆作り方

- ① 鍋に湯を沸かしておく。
- ② パンを2cmの厚さに切る。
- ③ ポリ袋にパンと豆乳飲料を加え、よく混ぜる。
- ④ ポリ袋の空気を抜いてしっかりと口を絞り10分以上置く。
- ⑤ 沸騰した鍋に入れ、5分程加熱して盛りつけて出来上がり。

☆栄養価 (1人分・調整豆乳使用の場合)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
149	4.4	7.0	16.7	0.4

★たんぱく質も摂れる！ トマトパンスープ

☆材料 (4人分)

長期保存パン	1本	A
水	300ml	
オニオンペースト (お好みで)	50g	
カットトマト缶	400g	
水煮大豆	100g	
コンソメキューブ	2個	
粉チーズ	お好みの量	

☆作り方

- ① パンを1cmの厚さに切る。
- ② 鍋にAを入れて5分煮る。
- ③ パンを②の鍋に加え、ひと煮立ちさせたら器に盛り、粉チーズをかけて出来上がり。



☆栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
216	7.1	8.4	29.2	1.5

★火を使わずに！ ツナポテトのサンド

☆材料 (4人分)

長期保存パン	1本	A
乾燥マッシュポテト	20g	
水	80ml	
ツナ缶 (汁ごと)	70g	
ホールコーン缶 (水を切る)	50g	
塩こしょう	少々	

☆作り方

- ① パンを0.5cmの厚さに切る。
- ② ポリ袋にAを入れて、よく揉み混ぜる。
- ③ ②のポリ袋の角を切り、①のパンの上に絞りだし、サンドして盛りつけ出来上がり。



☆栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
165	6.0	5.9	22.0	0.5

アルファ化米を使ったレシピ

★わかめご飯(アルファ化米)1パック分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
364	6.6	1.2	81.8	1.6

★すし酢でさっぱり！ お寿司風アレンジ

☆材料 (1パック分)

わかめご飯(アルファ化米) 1パック
すし酢 大さじ2
炒りごま 小さじ2
刻みのり 小さじ1
生姜(チューブ) 1cm 程度

☆作り方

- ① アルファ化米の袋にお湯を入れて規定の時間待つ。
(すし酢を入れるためお湯はやや少なめにする)
- ② すし酢を入れてよく混ぜる。
- ③ 炒りごま、生姜を加えて混ぜる。
- ④ 海苔をトッピングして出来上がり。

●アレンジレシピ●

鶏そぼろ、いなり寿司用の味付き油揚げを刻んで入れる等、ストックしている食材を混ぜるのもおすすめです。



☆栄養価 (1人分・1/2パック分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
226	4.4	2.3	47.2	1.8

★ごま油の風味でおいしく！ 中華風アレンジ

☆材料 (1パック分)

わかめご飯(アルファ化米) 1パック
ごま油 小さじ1
中華だし 小さじ1/4
さくらえび 大さじ1
(エビアレルギーをお持ちの場合、
ちりめんじゃこでも代用ができます。)
にんにく(チューブ) 1.5cm 程度

☆作り方

- ① アルファ化米の袋にお湯を入れて規定の時間待つ。
- ② 材料を全て混ぜ合わせて出来上がり。

●アレンジレシピ●

しらす、ハム等を入れてもおいしく仕上がります。
辛いものが好きな方は、七味、コチュジャン等で
アクセントを加えてみてください。

☆栄養価 (1人分・1/2パック分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
209	5.0	2.7	41.4	1.1

★バターでコクをプラス！ 鮭バターご飯

☆材料 (1パック分)

わかめご飯(アルファ化米) 1パック
鮭フレーク 大さじ1
バター 10g
胡椒 少々

☆作り方

- ① アルファ化米の袋にお湯を入れて規定の時間待つ。
- ② 材料を全て混ぜ合わせて出来上がり。

●アレンジレシピ●

コーンとバター、しらすとチーズ、ツナとマヨネーズ等の
組み合わせもおすすめです。



☆栄養価 (1人分・1/2パック分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
227	4.5	5.2	41.0	1.0