

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！

☆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
水	300ml
オニオングペースト (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
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。
辛いものがお好きな方は、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