

みんなであったか ツナ味噌雑炊

｜考案者｜川合由希恵さん（札幌市）



札幌
市長賞

【災害食へのまなざし】冬の災害を乗り越えるため、「あたたかく」「水分をしっかり」とれ「栄養バランスのいい」食事を考えました。卵や牛乳のアレルギーのある子ども、お年寄りも赤ちゃんも、みんなで一緒に食べられるレシピです。当たり前の日常を失った災害時において、体だけでなく心の支えにもなるように「いつもの味」を大切にしました。わが家には、アレルギー持ちの2歳児と、まだ離乳食の0歳児がいます。災害時でも、みんなで寄り添って一緒に食べたいアツアツの一皿です。

【コメント】小さく切る、すりつぶすことで、「時短」になり、食べやすい雑炊ができる。

材料	4人分	50人分	100人分
パックごはん	2個 (400g)	25個 (5kg)	50個 (10kg)
じゃがいも	1～2個 (200g)	17個 (2.5kg)	34個 (5kg)
玉ねぎ	1個 (150g)	12個 (1.8kg)	25個 (3.7kg)
人参	小1本 (160g)	10本 (2kg)	20本 (4kg)
ツナ缶	小1缶 (70g)	大6缶(大140g)ほど (875g)	大12缶ほど (1.7kg)
アレルギー対応の味噌	大さじ1と小さじ1 (24g)	カップ1.3強 (300g)	カップ2.6 (600g)
かつおぶし	小1袋 (2g)	25g	50g
飲料水	600ml	7.5リットル	15リットル

作り方

- ①飲料水とパックごはんを鍋に入れる。
- ②じゃがいもを5mmくらいの角切り、玉ねぎを細切りにして鍋に入れてから、人参を鍋に直接すりおろし、ツナ缶を入れて加熱する。
- ③野菜に火が通るまで煮たら、味噌を入れる。
- ④お皿によそい、かつおぶしを散らしてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板、おろし金

料理のコツ・ポイント

○人参を鍋に直接すりおろすことで、洗いが減る

栄養価 1人分

エネルギー	295kcal
水分	300.1g※
たんぱく質	8.2g
脂質	4.6g
炭水化物	54g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.9g

※水分は、2割蒸発するとして計算