

# ポリ袋菜めし



## ● 材料（2人分）

精白米	1合
小松菜	2株程度
ちりめんいりこ	大さじ2
ごま	小さじ2
塩	1g
水	200ml

## ● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量	289.1kcal
たんぱく質	6.5g
カルシウム	133.2mg
ビタミンD	2.4 $\mu$ g
ビタミンK	84.4 $\mu$ g
塩分	0.8g

## ポイント

災害時に役立つポリ袋料理をご紹介します。全ての材料を袋に入れて茹でるだけで簡単にごはんができてあがりします。塩をふたつまみ程度の塩昆布に変えても美味しいです。



## ● 作り方

- ① ポリ袋に分量の精白米と水、1cm程度に切った小松菜、ちりめんいりこ、塩を入れ、軽く混ぜる。
- ② 袋の中の空気を抜いて袋を結ぶ。
- ③ お湯に入れて40分程度ゆでる。
- ④ 鍋から取り出して、袋の結び目の下を切り、ごまを振りかけ、混ぜる。



健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

