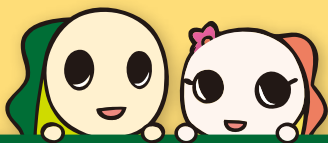


いつもの食事にも使える



災害時のための バランスアップレシピ



このレシピ集は、杉並区食育推進ボランティア・
JA 東京中央杉並中野地区女性部の皆さんの
ご協力で発行しています。



杉並区

“もしものとき”に備えて、 災害食を普段の食事に取り入れましょう

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調を崩しやすくなります。長期化する避難生活を考えると、限られた環境の中でもバランスのとれた食事を意識することが大切です。

●災害時はたんぱく質やビタミン類が不足しがちに

災害時は、炭水化物（米やパンなど）に偏った食事が多くなり、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちになります。この冊子では、これらの不足しやすい栄養素を補えるように、缶詰類や、乾物、常温保存可能な生鮮食品などを活用したレシピをご紹介します。

●“もしものとき”に活用するためには日頃から

“いつも”やっていないことは、“もしものとき”に取り入れるのはハードルが高いですね。災害の備えの1つとして、日常生活に災害食を取り入れてみてはいかがでしょうか。



このレシピ集は、杉並区食育推進ボランティア（食ボラ様）・

JA東京中央杉並中野地区女性部（JA女性部様）の

皆様のご協力で発行しています。

本レシピ集以外にも「すぎなみ健康サイト」では、食ボラ様とJA女性部様考案の「野菜のレシピ集」を掲載しています。

新鮮な野菜を使ったアイデアレシピをたくさんご紹介しています。ぜひご活用ください。



目次

おさえておきたい基礎知識.....P3~4

パッククッキングレシピ.....P5~8

- ポ さつまいもご飯（和風）
- ポ 坦々ごま豆腐雑炊
- ポ サーモン・クリームパスタ
- ポ ひよこ豆とカシューナッツの豆乳カレー
- ポ 高野豆腐と魚肉ソーセージの煮物
- ポ 高野豆腐の含め煮
- J サバ缶のキャベツ蒸し



カセットコンロを使ったレシピ.....P9~17

- ポ 鮭中骨水煮缶ですしご飯
- J さんまの炊き込みご飯
- J トマト缶のリゾット
- J さつまいもご飯（コンソメ味）
- J サバのトマト雑炊
- ポ オーツ麦で作る栄養満点茶わんめし
- ポ 素麺・ポモドーロ（素麺のトマトソース）
- J 魚肉ソーセージのお好み焼き
- J じゃがいものピザ風
- J 鮭缶のちゃんちゃん焼き風
- J 鮭缶味噌汁
- J 具沢山たまごやき
- ポ 常温保存の豆乳でつくるホロホロスープ
- ポ 豆腐と牛乳の中華あん
- J 蒸し野菜
- ポ 真昆布の煮物
- J 大根とにんじんのサラダ



調理器具をほとんど使わない 超簡単レシピ.....P18

- ポ 豆腐の冷やっこ
- ポ まぜまぜ大根サラダ
- J 乾物サラダ

おさえておきたい基礎知識

ライフラインが復旧するまでの目安

ライフラインが復旧するまでには、電気は4日程度、水道は17日程度、ガスは42日程度かかると予想されています。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流の停止によって1週間ほど食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



災害発生時の食事のポイント

まずは脱水予防のために、水分補給を十分にしましょう！

被災直後は……（災害発生～3日程度）

- 炭水化物を中心に、エネルギーをしっかり摂る
- 冷蔵庫・冷凍庫にあるものや、消費期限の短いものを食べる（冷蔵庫や冷凍庫の中身は、扉をきっちりと閉めていれば2～3日はもつ）

被災後しばらくたったら……（4日～1か月、それ以降）

- たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しないように、缶詰類や乾物などを活用して、バランスのとれた食事をする

“普段使いの食品を多めに”これがローリングストック！



防災のための備蓄というと、特別なものを揃える必要があるように思いがちですが、日常生活の延長で「普段使っているものを少し多めに買っておく」という視点が大事です。買い置きしたものは、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分をまた買い足しましょう。これを「ローリングストック」といいます。

具体的な備蓄品は、裏表紙の「東京備蓄ナビ」と「災害時に備えた食品ストックガイド」をご確認ください。

調理にあると便利なもの

必需品



水

飲み水としてだけでなく、調理や洗い物などにも



カセットコンロ・ガスボンベ

ライフラインが止まった時に加熱調理ができる ※使用期限があるので注意



鍋・フライパン

カセットコンロのガスを設置する部分にかぶらないサイズのものを選ぶ

調理器具



タイマー・
キッチンスケール・
さいばし・トング



キッチンバサミ

まな板を使わず切れる



牛乳パック

広げてまな板の
代わりに



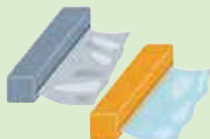
高密度ポリエチレン袋

ボウルの代わりや、
バッククッキングに
(P7 参照)



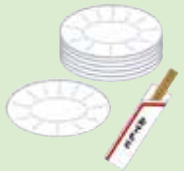
クッキングシート

フライパンに敷くと、
油を使わず調理でき、
洗い物が出ない



ラップやアルミホイル

食器にかぶせると、
食器を汚さず食べられる



使い捨て食器・割りばし

衛生用品



アルコール・手袋・キッチンペーパー・ポリ袋

手洗いや洗浄が不十分になりがちなので、衛生用品は必須！

常温保存可能な食材・調味料(例)

主食

エネルギー源となるもの

- 米、バックごはん
- 乾麺（うどん、そば、そうめん、パスタ）
- オーツ麦、薄力粉、乾パン

副菜

ビタミンやミネラル、 食物繊維の供給源

- 日持ちする野菜
（にんじん、大根、玉ねぎ、茹でたけのこ、
きのこ、さつまいも）
- 乾燥野菜・缶詰・漬物など
（切り干し大根、乾燥ほうれん草、コーン缶、
きざみ昆布、ザーサイ）

主菜

たんぱく質・脂質の供給源

- 魚・肉・豆の缶詰、魚肉ソーセージ、
- ロングライフ豆腐、豆乳
- ロングライフ牛乳、粉チーズ

その他

- 野菜ジュース、果汁ジュース
- レーズン、ナッツ
- クラッカー、栄養補助食品、おやつ

調味料

油、砂糖、塩、しょうゆ、酢、顆粒だし、うどんスー
プの素、しょうがパウダー、ガーリックパウダー、
カレー粉、鍋つゆの素、カップスープの素

●商品によっては、常温保存できない場合がありますので、表示されている保存方法をよくご
確認ください。

“パッククッキング”

パッククッキングとは？

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて湯煎する調理法です。
洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作るため、災害時の調理法としても注目されています。



メリット

- 水を節約できる（湯煎のお湯は、繰り返し使うことができる）
- 少ない調味料（従来の約半分）で味付けができる
- 1つの鍋で複数の料理を一度に作るができる
- 要配慮者にも個別対応できる（アレルギー食・離乳食・介護食など）

準備するもの

- 高密度ポリエチレン袋（厚さが0.01mm以上のもの）
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 鍋
- 菜箸やトンゴ
- はさみや包丁があると便利
- 鍋の底に敷くザルや皿（あれば）
- 水
- 食材



基本の手順（ごはんの炊き方）

〈材料〉

	普通ごはん	やわらかごはん	おかゆ
米	50g	50g	50g
水	75ml	125ml	250ml



鍋に湯を沸かす。（鍋の底にザルや皿を敷いておくとうい）



ポリ袋に食材を入れ、袋をねじりあげるようにして空気を抜く。



加熱すると膨らむため、袋の上の方でしっかりと結ぶ。



沸騰した湯に入れ、15～20分加熱する。（ご飯は、30分加熱し10分蒸らす）



菜箸やトンゴを使って鍋から取り出す。※お湯は繰り返し使うことができます。



袋を切って皿に盛る。（袋のまま皿に乗せれば、洗い物が出ません）

ポイント

- 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする
- 袋が破れる心配があるときは袋を二重にする（面取りしていないかぼちゃのような角のある食材を使うときなど）
- 油の多い食材は、袋が破けることがあるので不向き（オイルのツナ缶など）

ポ さつまいもご飯(和風)



材料(1人分) 人

精白米	50g
水	75g
① 顆粒和風だし	適量(あれば)
塩	少々
さつまいも	40g(小1/4本)
塩昆布	適量

作り方

- ① さつまいもは、皮ごと1cm角のさいの目切りにし、5分位水に浸けてアク抜く。(アク抜きはしなくてもOK)
- ② 1人分ずつ、高密度ポリエチレン袋に①の材料を入れて混ぜ合わせ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に袋ごと入れ、30分加熱する。
- ④ 袋ごと取り出し、お好みで塩昆布をかける。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 234kcal

たんぱく質	4.3g	脂質	1.1g
炭水化物	53.4g	食塩相当量	1.7g
食物繊維総量	1.9g		

● さつまいもの代わりに、あさり水煮缶やツナ缶、やきとり缶、グリーンピース缶でもおいしくいただけます。

ポ 坦々ごま豆腐雑炊



材料(1人分) 人

ロングライフ豆腐*	1/2丁(150g)
1人用の坦々ごま鍋のつゆ(濃縮タイプ鍋の素)	1/2個
レトルトご飯	150g~200g(1パック)
乾燥ほうれん草	5g
水	80~100ml
(ごはんが150gなら水80ml、ごはんが200gなら水100ml)	
トッピング(食べる直前に)	
すりごま	大さじ1
黒こしょう	適宜
(お好みで、ラー油、七味なども)	

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋を準備し、豆腐を大きめの匙ですくいながら袋に入れる。トッピング以外の材料もすべて入れ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。(鍋つゆは、商品1人用の1/2量を1人用として使う。液体なら重量の1/2を測り、キューブなら1/2に切る。)
- ② ①を10分置いて、乾燥野菜に水分を吸収させる。
- ③ 沸騰した鍋に袋ごと入れ、タイマーで7分にセット。再沸騰したら弱火にする。
- ④ 7分たったら火を止め、器に移してトッピングをかけて出来上がり。



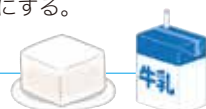
1人当たりの栄養成分量

エネルギー 466kcal

たんぱく質	16.4g	脂質	9.7g
炭水化物	83.3g	食塩相当量	2.0g
鉄	3.4mg		

※常温で保存できる「ロングライフ紙パック」製品

ロングライフ紙パック製品は、野菜ジュースや豆乳などの身近な製品によく使われています。通常は冷蔵保存が必要な豆腐や牛乳も、常温で数か月保存できる製品があります。開封後は冷蔵保存し、早めに食べ切りましょう。



ポサーモン・クリームパスタ



材料 (1人分) 人

ペンネ (マカロニも可) 80g
 水 240ml (ペンネ重量の3倍)
 ① ロングライフ豆乳 200ml
 ② クラムチャウダーなどカップスープの素 1杯分
 ③ 乾燥玉ねぎ 10g
 ④ 乾燥ほうれん草 3g
 ⑤ 鮭缶 (水煮) 1/2~1缶

作り方

- ①【事前にペンネに吸水させておく】高密度ポリエチレン袋にペンネと水を入れ、ペンネが水に浸かるよう空気を抜いて水のすぐ上でクリップなどで結び、パッケージのゆで時間の10倍の時間以上、吸水させる。(例：茹で時間7分なら70分。それ以上でも水を吸い過ぎることはない)
- ②①の袋から余った水を捨て、④の材料を入れ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。
- ③沸騰した鍋に袋ごと入れ、タイマーで10分にセット。再沸騰したら弱火にし、10分たったら火を止める。
- ④袋ごと器に移し、袋の上を切り捨て、スプーンでよく混ぜる。最初は薄いように感じても、混ぜているとクリーミーになる。
- ⑤最後に鮭缶を加えて出来上がり。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 666kcal

◆たんぱく質 41.3g ◆脂質 17.4g
 ◆炭水化物 93.0g ◆食塩相当量 2.5g
 ◆カルシウム 261mg

ポひよこ豆とカシューナッツの豆乳カレー



材料 (1人分) 人

ひよこ豆の水煮 115g
 (紙パックなら1/2箱)
 ホールコーン缶 50g (固形重量)
 乾燥玉ねぎ (みじん切り) 10g (大さじ1と1/4)
 乾燥ほうれん草 3g
 レーズン 10g (大さじ1弱)
 カレー粉 4g弱 (大さじ1/2)
 しょうがパウダー 1g (小さじ1/4)
 ガリックパウダー 2g (小さじ1/2)
 ローリエ 1/2枚
 塩 0.6g (小さじ1/8)
 黒こしょう 適宜
 ロングライフ豆乳 200ml (1カップ)
 カシューナッツ 10g (食べる直前に)

作り方

- ①高密度ポリエチレン袋にカシューナッツ以外の材料をすべて入れ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。
- ②を10分置いて、乾燥野菜に水分を吸収させる。
- ③沸騰したら鍋に袋ごと入れ、タイマーで10分にセット。再沸騰したら弱火にする。
- ④10分たったら火を止め、カシューナッツを加えて出来上がり。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 479kcal

◆たんぱく質 25.9g ◆脂質 12.9g
 ◆炭水化物 77.4g ◆食塩相当量 1.0g
 ◆鉄 7.3mg ◆葉酸 305μg

ポ 高野豆腐と魚肉ソーセージの煮物



材料 (1人分) 1人

高野豆腐 36g (2枚)
 魚肉ソーセージ 35g (1/2本)
 干しいたけ (スライス) 適量
 水 3/4カップ (150ml)
 うどんスープの素 (粉末) 大さじ1/2

作り方

- ① 魚肉ソーセージは手で一口大にちぎる。
- ② 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に袋ごと入れ、やや火を弱め10分間加熱する。
- ④ 火を止めて10分間蒸らした後、取り出す。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 247kcal

◆たんぱく質..... 22.9g	◆脂質..... 14.9g
◆炭水化物..... 9.0g	◆食塩相当量..... 3.0g
◆カルシウム..... 262mg	◆鉄..... 3.2mg

● 必要があれば、食べる直前に高野豆腐をお好みの大きさに割る。

ポ 高野豆腐の含め煮



材料 (2人分) 2人

高野豆腐 36g (2枚)
 乾燥大根葉 10g
 干しいたけ (スライス) 4g
 昆布だし (顆粒) 4g
 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 トマトピューレ 小さじ1
 水 300ml

作り方

- ① 高野豆腐を1/4に割る。
- ② 高密度ポリエチレン袋に①を入れ、こぼれないようににも混ぜ調味液にする。
- ③ ②に高野豆腐と乾燥大根葉、干しいたけを入れ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。
- ④ 沸騰した湯に袋ごと入れ、10分加熱し、火を止めてしばらく蒸らす。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 134kcal

◆たんぱく質..... 11.5g	◆脂質..... 6.2g
◆炭水化物..... 10.0g	◆食塩相当量..... 1.5g
◆カルシウム..... 225mg	

● トマトピューレを加えることで、コクがでます。

」 サバ缶のキャベツ蒸し



材料 (1人分) 1人

サバ缶 (味付き) 1缶
 キャベツ 100g (約1/8玉)

作り方

- ① キャベツを千切りにし、高密度ポリエチレン袋に入れる。
- ② ①にサバ缶を入れ、空気を抜きながら袋の上部で固く結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に袋ごと入れ、5～10分湯煎する。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 115kcal

◆たんぱく質..... 10.9g	◆脂質..... 5.9g
◆炭水化物..... 7.0g	◆食塩相当量..... 0.6g

- 具材は味付の魚の缶詰や肉の缶詰でも OK。
- キャベツでなくレタスを使用しても良い。レタスの場合は湯煎時間を短くしてください。

“カセットコンロを使ったレシピ”

ライフラインが止まっても、カセットコンロがあれば温かいものが食べられます。鍋で炊くご飯や、常温保存できる食材を使ったレシピなどをご紹介します。

ローリングストックの消費にもぜひご活用ください。

鍋を使った基本のご飯の炊き方

材料(4人分) 〇〇〇〇

精白米……………300g(2合)

水……………480ml(米の重量の1.6倍)

無洗米があると良いが、災害時は普通の米を研がずに炊いても問題なく食べられる。

米を研ぐ場合は、水気を切った後、420ml(米の重量の1.4倍)の水を加えて、浸水させる。

作り方

- ①鍋に米と水を入れ、30分～1時間浸水させる。
- ②鍋に蓋をして中火にかけ、10分ほどかけて沸騰させる。(ブクブクと音が出て、鍋のふちから泡がこぼれ出てくるのが合図)
- ③沸騰したら弱火にし、10分加熱する。
- ④火を止め、10分蒸らす。

ポイント

- 炊き上がりまで蓋は開けないようにする。
- 炊き上がった後、蓋を開けっ放しにすると鍋にご飯がくっつきやすくなります。なるべく蓋を閉め、鍋の温度を保つようにしましょう。

ポ 鮭中骨水煮缶ですしご飯



材料(4人分) 〇〇〇〇

炊いたご飯……………400g(米の重量で200g)

鮭中骨水煮缶……………150g(1缶)

(鮭缶やツナ缶でもOK)

甘酢しょうが……………15g

白ごま……………10g

すし酢……………20cc

④ 顆粒和風だし……………小さじ1/2

塩……………少々



作り方

- ①鮭中骨水煮缶の汁を切る。
- ②甘酢しょうがを千切りにする。
- ③④の調味料を合わせておく。
- ④ごはんが熱いうちに①②を加え、③を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ⑤ごまを入れ、④を完成させる。

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 206cal

- ◆たんぱく質……………7.3g
- ◆脂質……………2.6g
- ◆炭水化物……………39.5g
- ◆食塩相当量……………1.2g
- ◆カルシウム……………336mg

「さんまの炊き込みご飯」

材料 (4人分) 〇〇〇〇

精白米	300g(2合)
水	480ml(米の重量の1.6倍)
さんまの缶詰	1缶
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
にんじん	50g(約1/2本)
きのこ (お好みのもの)	1パック

作り方

- 鍋に米と水を入れ、30分～1時間浸水させる。
- にんじんを千切りにし、きのこをひと口大に切る。
- 研いだ米に②、さんまの缶詰、酒、しょうゆを入れて蓋をする。
- 炊飯する。(P9「基本のご飯の炊き方」の作り方②～④参照)



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 387cal

たんぱく質	14.2g	脂質	9.3g
炭水化物	65.3g	食塩相当量	1.4g
鉄	1.7mg		

「トマト缶のリゾット」

材料 (4人分) 〇〇〇〇

精白米	300g(2合)
カットトマト缶	1缶
水	トマト缶と合わせて1,000g
きのこ (エリンギなど)	100g
にんじん	100g(約1本)
玉ねぎ	200g(1個)
ホールコーン缶	60g
オリーブオイル	大さじ4
粉チーズ (あれば)	大さじ4
乾燥パセリ (あれば)	少々
トマトスープ調味料	
塩	小さじ1
④ 顆粒コンソメ	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- トマト缶を鍋にあける。空いた缶を使って、合計1,000gになるように水を足し、④を加え温める。
- きのこは縦半分にくし切りに、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。魚肉ソーセージは薄く輪切りに切る。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、きのこ、玉ねぎ、にんじん、米、コーンを、米が透き通るまで炒める。
- ③に①を加え、スープがなくなる位まで弱火で煮る。さらに蓋をして5分ほど加熱したら、粉チーズを大さじ3加え、サッと混ぜ合わせる。
- リゾットの上から粉チーズを大さじ1、パセリを適量ふりかけて完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 495cal

たんぱく質	14.0g	脂質	17.5g
炭水化物	78.0g	食塩相当量	2.7g
ビタミン A	246μg	ビタミン E	2.4mg

- きのこはエリンギはしめじ、マッシュルーム缶などなんでも OK。
- にんじんやきのこが加わることで色鮮やかになり、食欲増進に繋がります。また洋風な味付けにすることで、若い人にとって食べやすくなりました。

「さつまいもご飯(コンソメ味)」

材料(4人分) 〇〇〇〇

米	2合
水	480ml
さつまいも	150g(小1本)
固形コンソメ	1個
塩	少々

作り方

- ①鍋に米と水を入れ、30分～1時間浸水させる。
- ②さつまいもは、皮ごと1cm角のさいの目切りにする。
- ③①にコンソメと塩を入れてかき混ぜ、②のさつまいもをのせ、蓋をする。
- ④炊飯する。(P9「基本のご飯の炊き方」の作り方②～④参照)



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 307cal

◆たんぱく質	5.0g	◆脂質	0.9g
◆炭水化物	71.2g	◆食塩相当量	0.7g
◆食物繊維	1.5g		

- にんじん・大根などその時期の野菜や、コーン・サバ缶など家にある缶詰を入れても良い。

「サバのトマト雑炊」



材料(4人分) 〇〇〇〇

水	600ml
レトルトご飯	2/パック
サバ缶(水煮)	1缶
ホールトマト缶	1缶
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ4
粉チーズ(あれば)	少々

作り方

- ①鍋に水を入れ加熱する。沸騰したら、ご飯を温めずにパックから取り出して入れ、サバの水煮(汁ごと)、トマト缶を加える。
- ②ご飯とサバを粗く崩し、強火にかける。煮立ったら蓋をし、時々混ぜながら弱火で5分煮る。
- ③オリーブ油を加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。器に盛り、粉チーズを振る。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 381cal

◆たんぱく質	14.6g	◆脂質	18.6g
◆炭水化物	41.8g	◆食塩相当量	1.8g
◆ビタミンE	3.5mg		

- トマトの酸味はありつつも、シンプルな味付けで子供や高齢者でも食べやすくしました。

ポ オーツ麦で作る栄養満点茶わんめし



材料 (4人分) 〇〇〇〇

オーツ麦	120g
ロングライフ牛乳	400ml
(スキムミルク40gと水400mlでも可)	
にんじん	60g (約1/2本)
粉チーズ	20g (1/2本弱)
卵	2個

作り方

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 鍋にオーツ麦、牛乳、①を入れ、強火で数分焦がさないよう火を通す。
- ③ 割りほぐした卵と粉チーズを加え、チーズが溶けたら出来上がり。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 231cal

◆たんぱく質	12.8g	◆脂質	9.7g
◆炭水化物	27.6g	◆食塩相当量	0.4g
◆ビタミン A	247μg		

- おかゆのようにしたい場合は牛乳を3倍程度にするとよい。

ポ 素麺・ポモドーロ (素麺のトマトソース)



材料 (4人分) 〇〇〇〇

素麺	1~1.5把
野菜ジュース	200ml (1パック)
水	大さじ3~4
ツナ缶(ノンオイル・食塩無添加)	35g (約1/2缶)
ガーリックパウダー	
またはチューブニンニク	少々
こしょうまたは赤唐辛子	適宜
オリーブオイル	小さじ1
ドライバジル	
またはドライパセリ	大さじ1.5
粉チーズ	大さじ1
※野菜ジュースは砂糖、食塩、香料不使用の野菜汁100%のもの。	

作り方

- ① 直径20cmのフライパンに野菜ジュースと水を入れて沸騰させる。
- ② ①に素麺を入れて茹でる。
- ③ 素麺が茹でたら、ガーリックパウダーまたはチューブニンニク、こしょう、ツナ缶をスプーンで加えて、火を止める。(好みでソースを煮詰めても美味しい。)
- ④ 粉チーズ、ドライバジルまたはドライパセリを振り、オリーブオイルをかける。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 324cal

◆たんぱく質	16.2g	◆脂質	8.2g
◆炭水化物	44.5g	◆食塩相当量	2.1g
◆ビタミン A	173μg	◆ビタミン E	2.7mg

- 素麺と野菜ジュースの塩分で調理します。しっかり味がつくので、ツナ缶は食塩無添加が望ましいです。
- 調理後、へらでソースを除去すれば、キッチンペーパー 1 枚でフライパンはきれいになります。

「魚肉ソーセージのお好み焼き」

材料 (4人分) 〇〇〇〇

キャベツ 500g (約1/2玉)
 万能ネギ 20g (6本)
 魚肉ソーセージ 70g (1本)
 揚げ玉 50g
 サラダ油 大さじ1

④ (生地)

卵 2個
 薄力粉 220g (2カップ)
 水 240ml
 しょうゆ 小さじ2

⑤ (トッピング)

お好み焼きソース 適量
 かつお節 (あれば) 適量
 青のり (あれば) 適量



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 339cal

◆たんぱく質 12.6g ◆脂質 13.6g
 ◆炭水化物 44.0g ◆食塩相当量 2.3g
 ◆葉酸 122μg

作り方

- ①キャベツは細切り、万能ネギは小口切りにする。魚肉ソーセージを食べやすい大きさにちぎる。
- ②ボウルに④を入れ、だまがなくなるまで混ぜる。そこに①と揚げ玉を加えて、さらにざっくりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1を熱して②の半量を流し入れ、厚さが均等になるようにまろく広げる。蓋をして弱めの中火で約5分じっくり焼く。こんがりとし焼き色がついたら返し、蓋を取って焼き色がつくまで焼く。
- ④器に盛り、お好みでソース、かつお節と青のりをトッピングして完成。

「じゃがいものピザ風」

材料 (4人分) 〇〇〇〇

じゃがいも 500g (約3個)
 玉ねぎ 200g (約1個)
 ピーマン 40g (約1個)
 魚肉ソーセージ 70g (1本)
 卵 4個
 小麦粉 小さじ1
 オリーブオイル 大さじ2
 塩こしょう 少々



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 237cal

◆たんぱく質 11.0g ◆脂質 13.1g
 ◆炭水化物 27.6g ◆食塩相当量 0.7g
 ◆鉄 2.4mg ◆ビタミンC 46mg

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、スライサーなどで薄く輪切りにする。
- ②玉ねぎを薄切り、ピーマンと魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ③オリーブオイルを入れたフライパンに、①をピザの形になるようにまんべんなく広げる。小麦粉を全体に振りかけ、その上から②を乗せていき、塩こしょうをふり、蓋をして弱中火で5分焼く。
- ④卵をのせてさらに焼く。卵が半熟になったら蓋を取って少し火を強め(中火程度)、じゃがいものに焼き色がついたら完成。

「鮭缶のちゃんちゃん焼き風」

材料 (4人分) 〇〇〇〇

鮭缶 (水煮)	2缶
キャベツ	500g (約1/2玉)
玉ねぎ	200g (約1個)
ピーマン	60g (約2個)
にんじん	50g (約1/2本)
粉チーズ	大さじ2
① 味噌	大さじ2
① おろしにんにく	小さじ4
① 酒	小さじ2
① みりん	小さじ2



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 215cal

◆たんぱく質	20.9g	◆脂質	8.2g
◆炭水化物	18.0g	◆食塩相当量	2.0g
◆カルシウム	260mg		

作り方

- ①キャベツを一口大にちぎる。玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、にんじんは拍子木切りにする。
- ②①をよく混ぜる。
- ③アルミホイルに①を敷き詰め、鮭缶をのせる。その上から②をかけ、さらに粉チーズを振りかける。
- ④アルミ箔を閉じ、フライパンで約10分ほど焼く。お好みで粉チーズをかけて完成。

「鮭缶味噌汁」

材料 (4人分) 〇〇〇〇

白菜	250g (約1/8玉)
大根	100g (約6cm)
にんじん	50g (約1/2本)
水	1L
鮭中骨水煮缶	1缶
味噌	大さじ2 (30g)
和風顆粒だし	少々



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 58cal

◆たんぱく質	6.3g	◆脂質	1.6g
◆炭水化物	6.5g	◆食塩相当量	2.1g
◆カルシウム	346mg		

作り方

- ①白菜はひと口大、大根、にんじんはいちょう切りに切る。
- ②鍋に①の食材と水を入れ、沸騰するまで火にかける。
- ③野菜が柔らかくなったら、鮭中骨水煮缶と和風顆粒だしを入れる。
- ④味噌を溶いて入れる。

「具沢山たまごやき」



材料 (4人分) 〇〇〇〇

卵	4個
切り干し大根	20g
魚肉ソーセージ	70g(1本)
塩こしょう	少々
砂糖	大さじ1

作り方

- ①魚肉ソーセージは、適当な大きさに手でちぎる。
- ②卵をボウルで溶き、具材をすべて入れる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れる。
- ④好みの形にまとめて、全体に火が通ったら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 173kcal

たんぱく質	12.3g	脂質	8.8g
炭水化物	12.3g	食塩相当量	1.4g

「常温保存の豆乳でつくるホロホロスープ」



材料 (1人分) 〇スープカップ1杯分の分量

ロングライフ豆乳	200ml
(できれば無調整の物、他でも可)	
酢(穀物酢等)	小さじ2
刻んだザーサイや古漬など	大さじ1
① 干オキアミやサクラエビ	小さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	少々
② ラー油	お好みで
ドライのパセリや青ネギなど	少々
クラッカーや乾パン、硬くなったパン	適量

作り方

- ①スープカップなどに①を入れておく。
- ②豆乳を鍋に入れて、沸騰直前まで温める。
- ③①のカップに②の温めた豆乳を注ぎ、ドライのパセリや青ネギをちらし、お好みでラー油をかける。
- ④ホロホロ状に出来上がったクリーミーな豆乳スープに、クラッカーや乾パンなどをのせ、浸しながらいただく。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 198kcal

たんぱく質	8.9g	脂質	10.7g
炭水化物	16.6g	食塩相当量	3.1g
鉄	2.8mg		

- 調味料と乾物を入れたカップに常備品の豆乳を温めて注ぐだけで、ホットで優しい台湾風の豆乳スープが簡単に出来上がります。備えのクラッカーやパンなどをのせていただくと、手軽な軽食にもなります。

ポ 豆腐と牛乳の中華あん

材料 (3人分) 〇〇〇

ロングライフ豆腐……………300g(1パック)
 ロングライフ牛乳……………100ml
 干しいたけ(スライス)……………15g
 干しいたけの戻し汁(または水) ……100ml
 茹でたけのこ……………70g
 にんじん……………100g(小1本)
 乾燥ほうれん草……………5g
 オイスターソース……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 鶏がらスープの素……………小さじ1
 ごま油……………大さじ1
 水溶き片栗粉

〔片栗粉……………大さじ1
 水……………大さじ2〕

※野菜は、にんじんや乾燥ほうれん草を使用しましたが、他の乾燥野菜(ネギ、キャベツなど)や缶入りのものでも良い。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 160kcal

◆たんぱく質……………9.1g	◆脂質……………9.3g
◆炭水化物……………13.3g	◆食塩相当量……………1.6g
◆ビタミンA……………254μg	

作り方

- ①干しいたけは水で戻す。(戻し汁は捨てない) 乾燥ほうれん草は、かぶるくらいの水に20分漬けて戻す。たけのこにんじんは短冊切り、豆腐は一口大に切る。
- ②フライパンを熱しごま油を入れ、にんじんを炒める。火が通ったらしいたけ、たけのこを加え、炒める。
- ③②に鶏がらスープの素、①の戻し汁、オイスターソース、しょうゆを入れよく混ぜ、豆腐を加えて煮込む。
- ④汁気が少なくなったら牛乳を加える。ひと煮立ちしたら、①のほうれん草を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

「蒸し野菜

材料 (4人分) 〇〇〇〇

魚肉ソーセージ……………2本
 キャベツ……………200g(1/6玉)
 ピーマン……………90g(2個)
 さつまいも……………400g(2本)
 なめ茸……………1瓶

作り方

- ①具材を食べやすい大きさに切り、さつまいも、キャベツ、ピーマン、魚肉ソーセージの順に蒸し器に並べる。
- ②下の部分に水を入れ、火にかける。
- ③具材に火が通ったら蒸し器から出し、なめ茸をかけて完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 235kcal

◆たんぱく質……………7.6g	◆脂質……………3.3g
◆炭水化物……………49.5g	◆食塩相当量……………3.0g
◆食物繊維……………6.2g	◆葉酸……………115μg

ポ 真昆布の煮物

材料 (2人分) 2人

きざみ真昆布	10g
水	50ml
にんじん	30g(約1/4本)
玉ねぎ	1/4個
油揚げ	1/2枚
みりん	20cc
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ1.5
顆粒和風だし	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①きざみ真昆布を5分程水50mlに放す。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③油揚げは5mm幅に切る。
- ④フライパンにサラダ油を引き、①～③の材料を水ごと入れて炒める。
- ⑤Aの調味料を入れ、味を調える。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 183cal

たんぱく質	7.5g	脂質	8.8g
炭水化物	14.9g	食塩相当量	2.0g
鉄	1.4mg		

J 大根とにんじんのサラダ

材料 (4人分) 4人

大根	200g(約12cm)
にんじん	40g(約1/3本)
油	大さじ1と1/3
酢	大さじ2/3
塩こしょう	少々
からし	少々
コーン缶	1/2缶(大さじ4)

作り方

- ①大根とにんじんを太めの千切りにする。
- ②ザルが入る位の鍋に水とザルを入れ、3分煮沸する。
- ③ザルの中へ①を入れ2～3秒湯通しする。
- ④ザルごと上げ、うちわ等で冷ます。(湯は捨てない)
- ⑤Aを保存袋に入れ良く振って混ぜる。
- ⑥⑤の袋の中へ冷めた④を入れ、混ぜる。
- ⑦袋の口を開き、折り返して器にする。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 60cal

たんぱく質	0.7g	脂質	0.2g
炭水化物	5.8g	食塩相当量	0.2g
ビタミンA	73μg		

- 残った湯に具を入れて、味噌汁やコンソメのスープに。
- 災害時の衛生面を考え、生食を避けたサラダにしました。

調理器具をほとんど使わない 超簡単レシピ♪

火を通さずにすぐに食べられるロングライフ豆腐や切り干し大根、缶詰などは、災害時とても便利です。

飽きずに食べられるよう、調味料やジュース、漬物などでアレンジしたレシピをご紹介します。

ポ 豆腐の冷やっこ



材料 (4人分) 〇〇〇〇

ロングライフ豆腐……………300g(1パック)
ザーサイ(瓶詰)……………60g
ごま油……………適量
しょうゆ……………適量
かつお節……………適量

作り方

- ①豆腐は、スプーンで一口大にすくいながら、器に入れる。
- ②ザーサイをのせ、お好みの量のごま油、しょうゆ、かつお節をかけたら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 68kcal

◆たんぱく質……………4.9g ◆脂質……………4.4g
◆炭水化物……………2.8g ◆食塩相当量……………2.5g

ポ まぜまぜ大根サラダ



材料 (4人分) 〇〇〇〇

切り干し大根……………30g
黒酢ドリンク……………100ml(1パック)
(りんごジュース、野菜ジュースでも可)
水……………50~100ml
梅干し……………大1個

作り方

- ①梅干し以外の材料をポリ袋の中に入れる。
- ②味がなじむように、ポリ袋の上からよく混ぜる。
- ③梅干しを手でちぎり入れ、よく混ぜたら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 31kcal

◆たんぱく質……………0.8g ◆脂質……………0.1g
◆炭水化物……………7.8g ◆食塩相当量……………0.4g

」乾物サラダ



材料 (4人分) 〇〇〇〇

切り干し大根……………30g
水……………適量
ツナ缶(水煮)……………1缶
乾燥わかめ……………20g
①しょうゆ……………大さじ1
②ごま油……………大さじ1

作り方

- ①ポリ袋に切り干し大根と浸かる程度の水を入れ、15~20分浸けて戻す。
- ②①の水気を絞り、ツナ缶、乾燥わかめ、①とあえて完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 76kcal

◆たんぱく質……………5.0g ◆脂質……………3.6g
◆炭水化物……………7.7g ◆食塩相当量……………1.1g



防災に関する情報の入手先

「杉並区ホームページ」

- 「防災」のページでは、「わが家の水害ハザードマップ」や、日頃の備え、防災用品のあっせん、発災時の行動マニュアル等の情報が入手できます。



- 「災害への備え【食品・飲料水は3日分の備えを】」のページでは、食材の備蓄のコツや、食材を有効に生かすための工夫をご紹介します。



「東京備蓄ナビ」東京都

各世帯状況に即した具体的な備蓄品を確認したい場合に
ご活用ください。

3つの質問に答えるだけで、各家庭に合わせた具体的な
備蓄品と必要量が表示されます。



「災害時に備えた食品ストックガイド」農林水産省

備蓄に適した食品の選び方、ローリングストック法等に
よる日頃の活用方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実
践的な内容が掲載されています。



【発行・問合わせ先】
杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当
☎03-3391-1355

