

災害時に役立つレシピ集

泉区役所 総務課

福祉保健課

災害に備えた備蓄食品の選び方

●発災直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

➡たんぱく質を取るためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバなど魚介の缶詰や、コンビーフ、焼き鳥といった肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質を取ることができ、経済的なのでおすすめです。



●便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。

➡ビタミン、ミネラル、食物繊維を取るための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

普段から使える長期保存可能な食品例

主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。

米・餅
パックご飯
レトルトかゆ
シリアル
麺類・パスタ
カップ麺
クラッカー

主食：エネルギー源

【缶詰】
魚・肉・大豆
【乾物類】
高野豆腐
炒り大豆・きなこ
かつお節
【その他】
魚肉ソーセージ

主菜：筋肉・骨・血液を作る

【乾物類】
わかめ・海苔
切干大根・ひじき
【常備野菜】
玉ねぎ・にんじん
じゃがいも
【缶詰】
豆・野菜水煮

副菜：体の調子を整える

スキムミルク
常温保存可能牛乳
インスタントみそ汁・スープ類
豆乳・お茶・野菜ジュース

その他：乳製品・汁物など

レトルト食品
ナッツ・ドライフルーツ
栄養補助食品
佃煮・瓶詰

嗜好品：栄養補助食品

缶詰などの保存食を使ったレシピ

缶詰などの保存食は、そのままでも十分おいしく食べることができますが、ひと手間加えることで、さらにおいしく食べることができます。

切り干し大根のサラダ

<材料>

切り干し大根…30g ツナ缶、大豆缶、ひじき缶…1/4缶
ドレッシング (A) : マヨネーズ…適量 めんつゆ…適量

<作り方>

1. ポリ袋に少量の水と切り干し大根を入れ、戻す
2. 切り干し大根が軟らかくなったら、水気を切り、感ず目類を混ぜ合わせる。
3. Aを混ぜ入れ味付けしたら完成。

ツナポテトサラダ

<材料（2～3人分）>

ツナ缶…1缶 じゃがいも…中4個 にんじん…50g たまねぎ…1/2個
ドレッシング…大さじ1 マヨネーズ…大さじ3 塩…適量 こしょう…適量

<作り方>

1. じゃがいもは過熱してつぶして、ドレッシングをかけて冷ましておく。
2. にんじん、たまねぎは千切りにして塩をふって水気を絞る。
3. ツナ缶の油や水分を切って、1, 2と塩、こしょう、マヨネーズで和える。
4. あればトマトやパセリを飾って完成。

じゃがいもが熱いうちに混ぜると
味が良くしみ込んで
マヨネーズが少なくて済むよ！

わかめとミックスベジタブルとツナのサラダ

<材料（3人分）>

乾燥わかめ…10g ツナ缶…1/2缶（45g） 冷凍ミックスベジタブル…50g

マヨネーズ…大さじ5

<作り方>

1. 乾燥わかめは水で戻します。ミックスベジタブルも自然解凍します。
2. ボウルに缶汁を切ったツナ缶、わかめ、ミックスベジタブル、マヨネーズを入れて和えたら完成。

ツナ高野豆腐

<材料>

高野豆腐…4枚 ツナ缶…1缶 片栗粉…20g 水…20g

煮汁 (A) : だし汁…400ml みりん…35ml 醤油…35ml 砂糖…20ml

<作り方>

1. 高野豆腐を水で戻し、水気を切る。
2. 鍋にAを入れ、沸騰したら高野豆腐とツナ（汁ごと）を入れる。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

ひじきの和え物

<材料（2人分）>

乾燥ひじき…6g 魚味付け缶…1/3缶（45g） 枝豆（冷凍）…30さや

<作り方>

1. ひじきを水で戻し、枝豆は自然解凍をしてさやから出す。
2. 1を魚味付け（汁ごと）であえたら完成。

ポテチのコンソメスープ

<材料>

ポテトチップス（コンソメ味）…適量 塩コショウ…適量

<作り方>

1. 手でポテチを砕き器に入れる。
2. 1にお湯を注ぎ、お好みで塩コショウを加えたら完成。

切り干し大根と鶏ささみ缶のマヨネーズ和え

<材料>

切り干し大根…30g 鶏ささみ缶（ツナ缶でもOK）…1缶

すりごま（白）…小さじ1 マヨネーズ…大さじ1

<作り方>

1. ポリ袋に切り干し大根、鶏ささみ缶（汁ごと）、すりごま、マヨネーズを入れ、手で揉み混ぜ合わせたら完成。

サケ缶の南蛮漬け風

<材料>

サケ水煮缶…1缶 玉ねぎ…1/4 にんじん…1/3

漬けダレ (A) : ポン酢…大さじ3、砂糖…小さじ2、オリーブオイル…小さじ1

<作り方>

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする（スライサーを使用）
2. 1をポリ袋に入れ、Aを加えて混ぜ、10分ほど漬ける。
3. 野菜がしんなりしてきたら、サケ缶を加え、軽く混ぜ、10分ほどおいて味をなじませたら完成。

ポリ袋を使ったパッククッキング

湯を沸かして食材をポリ袋に入れた状態で調理する簡単・衛生的な調理法です。

お湯を繰り返し利用できるだけでなく、洗い物も減らすことができます。また、缶詰の中身などを温めたいときにも活用できます。

<パッククッキングに適したポリ袋>

- ・「高密度ポリエチレン」の表示があるもの
(耐熱温度130度程度)
- ・マチなしで25×35センチ程度



お湯を沸かすための鍋、カセットコンロ、カセットガスも備蓄しておきましょう！

鳥の親子煮

<材料>

焼鳥缶…1缶 卵…1個 玉ねぎ…1/4個

<作り方>

1. 玉ねぎを薄切りにし、その他の食材と一緒にポリ袋に入れて混ぜ合わせたら、空気を抜いてしっかり口を絞る。
2. 鍋底にポリ袋が触れないよう小皿などを敷き、1のポリ袋を入れ、フタをして、火にかける。
3. 沸騰したら中火にし、そのまま10分ほど加熱する。
4. 火を止めてフタをしたまま余熱で10分ほど火を通したら完成。

ポトフ

<材料>

水…150ml じゃがいも…1/2個 キャベツ…1/8個 玉ねぎ…1/2個
にんじん…1/2個 ソーセージ…2～3本 コンソメ…1/4個

<作り方>

1. じゃがいもは皮をむき2cmくらいの角切り、玉ねぎは2cm幅のくし形切り、キャベツは3cmくらいの角切り、ウィンナーは斜め半分に切る。
2. 二重にしたポリ袋に1の材料とコンソメを入れ空気を抜いてしっかり口を絞る。
3. 鍋底にポリ袋が触れないよう小皿などを敷き、お湯を沸かす。
4. お湯が沸騰したら2を入れ、30分煮たら完成。

トマトキーマカレー

<材料>

ひき肉…60g にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト…ひき肉と同量程度
カレー粉…大さじ3～5 ニンニク…適量 ショウガ…適量

<作り方>

1. 野菜は火が通りやすいようにみじん切りにする。
2. 耐熱性ポリ袋に野菜、ひき肉、カレー粉を入れて袋の口を縛る。
3. カレー粉と食材がよく混ざるように袋をもんで、15分ほど置いて味をなじませる。
4. 鍋で20分程度湯煎し、火を止めて20分ほど蒸らす。

ポリ袋蒸しパン

<材料（4人分）>

ホットケーキミックス…150g 牛乳（豆乳）…140ml マヨネーズ…大さじ1
レーズンやチョコレートなど…適量

<作り方>

1. 耐熱性ポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜ、空気を抜いてしっかり口を絞る。
2. 鍋底にポリ袋が触れないよう小皿などを敷き、お湯を沸かす。
3. 沸騰したら1のポリ袋を鍋に入れ、弱火で湯煎。途中でポリ袋の上下を返してまんべんなく温める。
4. 15分間ほどで火を止めて、フタをして5分間蒸らしたら完成。

乾パンプディング①

<材料（3～4人分）>

乾パン…60g 卵…2個 牛乳…200ml 砂糖…大さじ3 バター…適量

<作り方（災害時）>

1. 乾パンを粗く砕く。
2. 耐熱性ポリ袋に卵、牛乳、砂糖を入れ、袋の上から揉んで混ぜ合わせる。
3. 2に乾パンを加え、20～30分染み込ませる。
2. 鍋底にポリ袋が触れないよう小皿などを敷き、お湯を沸かす。
4. 沸騰したら1のポリ袋を鍋に入れ、10分くらい茹でたら完成。

卵や牛乳がないときには、
缶コーヒーで代用できます。

長期保存食の活用レシピ

アルファ米や乾パンもひと手間加えればおいしく食べることができます。

期限切れ間近の備蓄食料の活用レシピです。

ドリア

<材料（1人分）>

アルファ米（えびピラフ）…1袋 マッシュルーム缶…40g やきとり缶…2缶
ホワイトソース（レトルト）…1袋 チーズ（ピザ用）…30g パン粉…大さじ1
パセリ…適量

<作り方>

1. アルファ米に熱湯（160cc）を注ぐ
2. 耐熱皿にバターを塗り1を敷く
3. 2の上にマッシュルーム、やきとりを乗せる。さらにホワイトソースをかけて、チーズとパン粉を振る。
4. 200度に予熱したオーブンで10分焼いて、仕上げにパセリを振りかけたら完成。

乾パンプディング②

<材料（2人分）>

乾パン…60g 卵…2個 牛乳…200ml 砂糖…大さじ3 バター…適量

<作り方（平時）>

1. 乾パンを粗く砕く。
2. 卵、牛乳、砂糖を混ぜあわせて、1を加え、20～30分染み込ませる。
3. バターを薄く塗った耐熱皿に3を入れ、オーブンできつね色になるまで焼く。

レーズンなどを入れてもおいしくいただけます。