

～使いながら そなえる～
みんなのレシぴ



金沢区ヘルスメイト

こんにちは！！



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

私たちは、「食」を通じた健康づくりの活動をしている
ヘルスマイト です。

日頃から家庭には常温で保存できる食品はありますか。
常温で保存可能な食品は、緊急時の食品の備えに大いに役立ちます。
普段「食べ慣れているもの」を多めに買い置きし、使った分だけ
買い足す（ローリングストック）ことをお勧めします。

ひとたび、災害が起こると長期化することが想定されます。復旧
するまで、健康に過ごすことができるよう、栄養バランスよく買い
置きしておきましょう。いつもの食材やレシピで食事が用意できれ
ば少しホッとします。

今回のレシピ集は“いつもの食事”に乾物や缶詰・日持ちする
野菜を使ったもの、“いつものレシピ”で一部を保存食品に置き
換えたものなどを掲載しました。日頃から乾物・缶詰などを取り入
れ、自身のお好み料理を作りましょう。
みなさんの食卓の1品に加えていただければ幸いです。



レシピ集の見方

- 料理名の下丸印は、 ● 主食（エネルギー源） ● 主菜（体をつくる） ● 副菜（代謝を助ける） ● その他（お菓子など）が含まれていることを示しています。
- 各レシピには、他の食材との組み合わせや調理方法のヒントなど掲載しています。

ツナ缶と大豆のトマトカレー ～包丁いらず簡単調理～



一人分 エネルギー:481kcal 塩分:2.9g ●●●●

材料 (2人分)

ツナ缶 (ノオイル)	2缶 (140g)
大豆水煮	100g
トマトジュース (無塩)	150ml
水	120ml
カレールウ	2かけ (40g)
ご飯	300g
粉チーズ	少々
パセリ	少々

作り方

- ① ツナ缶は汁をきり、ほぐす。
- ② 鍋にトマトジュース・水・大豆水煮を入れて強火で火にかける。
- ③ 煮立ったら蓋をして弱火で3分煮込む。火を止め、カレールウを加えてよく混ぜながら溶かす。
- ④ ①を加え、弱火でトロミがつくまで煮込む。
- ⑤ ご飯に④をかけ、チーズとパセリを散らす。

ナンやパン等にも合います♪

豆腐白玉

～やわらか白玉がおいしい～



一人分 エネルギー:269kcal 塩分:0.1g ●

材料 (2人分)

白玉粉	80g
絹豆腐	80g
ゆで小豆缶	60g
果物缶 (ミックス)	1缶 (190g)

お好きな果物や缶詰等で試して♡

作り方

- ① ポウル (ビニール袋) に白玉粉・軽く水をきった豆腐を入れる。
- ② 耳たぶくらいの柔らかさに練り、10等分にし、丸める。
- ③ 沸騰した湯に入れ、浮き上がった後、冷水にとる。
- ④ 器に③を入れ、ゆで小豆と果物とお好みに缶汁をかける。

ビニール袋 (食品用) を利用すると、節水や調理器具の汚れがない・手間がかからない。時間がない時等の便利な方法です。

～シロップの作り方～

砂糖・水、同量を鍋に入れ火にかけ、少し煮詰めて冷ましておく。(黒砂糖で作れば黒蜜です。お好みで作ってみては♡)

鮭チャウダー

～隠し味に味噌が入ったスープです～



一人分 エネルギー:192kcal 塩分:1.3g ●●

材料 (2人分)

甘塩鮭	1切れ (80g)
じゃがいも	中1/2個 (60g)
玉ねぎ	中1/3個 (60g)
にんじん	中1/4本 (30g)
グリーンピース缶	20g
サラダ油	小さじ1
バター	4g
小麦粉	小さじ2
水	200ml
牛乳	100ml
味噌	小さじ1
こしょう	少々

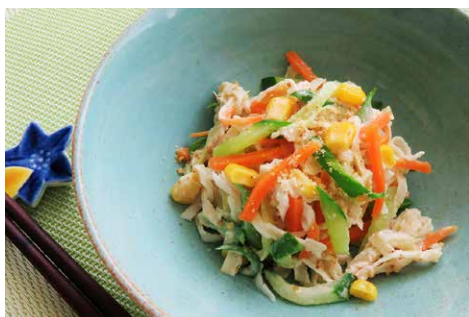
作り方

鮭缶でも出来ます。

- ① 鮭は一口大に。じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鮭を色よく焼き取り出しておく。鍋にバターを入れ、玉ねぎ・にんじんを炒める。
小麦粉を加え粉がなじんだら水を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②にじゃがいもを加え、弱めの中火でやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳・味噌・鮭を加え、こしょうで味をととのえグリーンピースを加える。

切り干し大根のサラダ

～どんな野菜も相性がよいです～



一人分 エネルギー:165kcal 塩分:0.8g ●

材料 (2人分)

切り干し大根	20g
にんじん	中1/4本 (30g)
きゅうり	中1/3本 (30g)
パプリカ (赤)	中1/6個 (20g)
コーン缶 (粒)	20g
白すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は水でもみ洗いし食べやすい大きさに切る。にんじん・きゅうり・パプリカはせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、切り干し大根とにんじんを入れ一煮立ちさせる。(1分位) きゅうり・パプリカを加えて、すぐにザルに上げる。水をかけて粗熱をとりよくしぼって水気をきる。
- ③ ポウル (ビニール袋) に、A・②・コーンを入れよく混ぜ合わせる。

市販のドレッシングでも合います♥

さば缶とピーマンのぽん酢和え ～ピーマン嫌いも大丈夫～



一人分 エネルギー:193kcal 塩分:1.4g ●●○

材料 (2人分)

さば缶	1缶 (160g)
ピーマン	4個
ごま油	大さじ1/2
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
白いりごま	少々

作り方

- ① さば缶は汁をきり、粗くほぐす。ピーマンは細切りにする。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れラップをして、電子レンジ600Wで2～3分加熱する。(パッククッキングでもできます。作り方はP9参照)
- ③ ②にさば・ごま油・ポン酢しょうゆを加えて混ぜ、器に盛る

おから蒸しパン

～いろいろな味で楽しめます～



一個分

プレーン エネルギー:143kcal 塩分:0.3g

ココア エネルギー:137kcal 塩分:0.3g

材料 (4個分)

ホットケーキミックス粉	75g
おからパウダー	大さじ2
スキムミルク	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
水	80ml
レーズン	20g
ココアパウダー	大さじ2

作り方

甘納豆、抹茶などもOK

- ① ポウルにマヨネーズを入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜ合せて溶かす。
- ② ①におからパウダーを入れ、良く混ぜ合す。ホットケーキミックス粉・スキムミルクを加えて、さらによく混ぜ合せる。
- ③ 2等分にして1つは、レーズンを混ぜ、カップ2つに入れる。
- ④ 残りの生地にココアパウダーを加えて軽く混ぜ、カップ2つに入れる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器で15分位蒸す。竹串を刺して生地が付いてこなかったら出来上がり。(蒸し器の代わりにパッククッキング 作り方はP9参照 電子レンジ等でも出来ます。)

コンビーフの焼きコロッケ

～揚げないコロッケ～



一人分 エネルギー:391kcal 塩分:0.9g ●●

材料 (2人分)

コンビーフ	小1缶(80g)
じゃがいも(中)	2個
ミックスベジタブル	30g
こしょう	少々
小麦粉	適量
パン粉	適量
卵	1/2個
サラダ油	適量

作り方

- ① じゃがいもは1個ずつラップに包んで、電子レンジ600Wで約3~4分やわらかくなるまで加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ② ①にコンビーフ、熱湯をかけて水気をきったミックスベジタブルを加えて混ぜる。6等分に分け小判型に整え、小麦粉・卵・パン粉の順に付ける。
- ③ フライパンに油を熱し、両面をこんがりとしよく焼く。

じゃがいもの代わりにポテトフレークでもできます。お湯で戻すだけで簡単にできます。牛乳・豆乳・生クリームやバター等を入れると、滑らかで濃厚な美味しさになります。コロッケ・ポテトサラダ・グラタン・ポターージュ等に便利です!!

ひじきのサラダ

～あえるだけ簡単調理～



一人分 エネルギー:139kcal 塩分:1.2g ●●

材料 (2人分)

ひじき(ドライパック)	30g
ツナ缶	小1/2缶(30g)
コーン缶(粒)	30g
大豆の水煮(ドライパック)	30g
にんじん	10g
きゅうり	20g
マヨネーズ	大さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ① ツナ・コーンは、水分をよくきる。にんじん・きゅうりはせん切りにする。
- ② ポウル(ビニール袋)の中に、ひじき・①・大豆の水煮を入れマヨネーズを加えてよく混ぜ、更にしょうゆを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

ツナとコーンのピラフ風 ～バターを入れてピラフっぽく～



一人分 エネルギー:358kcal 塩分:1.0g ●●●

材料 (2人分)

米	1合
ツナ缶	小 1/2 缶 (30g)
玉ねぎ	1/8 個 (35g)
コーン缶 (粒)	1/2 缶 (75g)
固形コンソメ	1/2 個
バター	6g
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 炊飯器の中に洗った米を入れ、1合の目盛りまで水を加え、①・残りの材料をすべて入れ、さっと混ぜ、炊き込みご飯モードで炊く。
- ③ 器に盛って、お好みでみじん切りのパセリを散らす。

炊飯器で炊く場合は、2合以上で炊いた方が美味しいです！

焼き鳥缶と高野豆腐の卵とじ ～缶詰と乾物を使って～



一人分 エネルギー: 226kcal 塩分:2.0g ●●

材料 (2人分)

焼き鳥缶	1缶 (75g)
高野豆腐	1枚 (20g)
玉ねぎ	150g
にんじん	20g
サラダ油	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
卵	2個
三つ葉	3本

作り方

味はお好みで調節してください♡

- ① 高野豆腐は2～3分水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄いくし形、にんじんはせん切りにし、油で炒める。焼き鳥缶・高野豆腐・Aも合わせて炒め煮にする。
- ③ 溶きほぐした卵を回し入れ、蓋をして煮る。三つ葉を上には散らす。

A {

高野豆腐の戻し方

水・ぬるま湯・熱湯、そのまま煮物等の中に入れて煮る、電子レンジで戻す方法があります。料理に合わせて、購入すると良いでしょう。

中華春雨サラダ

～少し豪華なサラダです～



一人分 エネルギー:163kcal 塩分:2.0g ● ●

材料 (2人分)

春雨	20g
きゅうり	1/3本 (30g)
にんじん	1/6本 (20g)
塩	少々
玉ねぎ	1/6個 (30g)
カニかま	3本 (27g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
卵	1個
ミニトマト	4個

市販のドレッシングでも合います♥

A

作り方

- ① 春雨は熱湯で茹でて、水気をきる。
カニカマは手でさく。
- ② きゅうり・にんじんはせん切りに、
玉ねぎは薄切りに、塩少々を振り5分おき、水で洗ってよく絞る。
- ③ 卵は薄焼き卵にし、せん切りにする。
- ④ ポウル（ビニール袋）に①・②・Aを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛って、ミニトマトを飾り、卵を散らす。

わかめの卵とじ

～調理が簡単な乾燥わかめを使って～



一人分 エネルギー:132kcal 塩分:1.7g ● ●

材料 (2人分)

乾燥カットわかめ	大さじ1 (4g)
玉ねぎ	1/2個 (90g)
かまぼこ(赤)	30g
卵	2個
だし汁	150ml
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1

A

Aの調味料の代わりに、
めんつゆを使って簡単に!

作り方

- ① 乾燥カットわかめは水につけて戻し水気をきる。
玉ねぎは薄切り、かまぼこは短冊に切る。
- ② 鍋にA・玉ねぎを入れて煮る。柔らかくなったら、かまぼこ・わかめを加える。
- ③ ②が煮立ったら、割りほぐした卵を回し入れ、蓋をして煮る。
- ④ 器に盛って、好みで三つ葉を散らす。

大豆ミートを使ったミートソースパスタ



一人分 エネルギー:559kcal 塩分:2.4g ●●●

材料 (2人分)

乾燥大豆ミート (ひき肉タイプ)	70g
カットトマト缶	1缶(400g)
にんにく	2かけ(12g)
ペンネ	160g
オリーブ油	大さじ2
コンソメ粉末	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- ① 乾燥大豆ミートは、お湯で4分茹でて2回程水にさらす。水洗いし、水気をよく絞る。※ にんにくは粗みじん切る。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、にんにくの香りがしてきたら大豆ミート・カットトマト・Aを加えて煮る。
- ③ 茹でたペンネの上に、②をかける。好みに粉チーズ・バジルの葉を散らす。
(大豆が苦手の人には、牛・豚・鶏等のお好みの挽肉で♥)

A {

大豆ミートとは

油分を絞った大豆を加熱・加圧・高温乾燥させて作った肉の代替品です。
※水洗いすることで、大豆特有の香りを洗い流し、水気をよく絞ることで、調味料がしみ込みやすくなります。

わらび餅風

～どこかで食べた味…かな?～



一人分 エネルギー: 207kcal 塩分:0 ●

材料 (2人分)

A {	片栗粉	45g
	砂糖	20g
	黒砂糖	20g
	水	1カップ
B {	きな粉	適量
	砂糖	少々

作り方

- ① バットにBを敷いておく。
- ② 鍋にAを入れ、焦げ付かないよう、弱火で鍋底からへうなどでよく混ぜ続ける。
- ③ ②が透明になり、ぽってりしてきたら、①の上に落とし、四角く平らにならして、冷めたら食べやすい大きさに切る。

災害時に役立つ調理方法

パッククッキングとは 時短にも非常時にも！

(農林水産庁ホームページ参考)

災害時には、水道が使えなくなることもあります。水は、料理に使ったり飲んだりするほかにも、茹でたり調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いです。

そんな水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。煮込み料理や蒸し料理、ごはんを炊くことなどもできます。

パッククッキングのメリット

- ・加熱に使った水が汚れないので再利用できること
- ・袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない
- ・工程がシンプルで調理が簡単
- ・袋ごとに違う料理を一度に作れる時短テクニック



作り方

- ① 耐熱皿を鍋の底に敷き深鍋の 2/3 位まで、水を入れる。
- ② 沸騰したら弱火にし、材料を入れ空気を抜いた耐熱ポリ袋を入れ、加熱する。

※ 鍋にポリ袋が直接つかないようにする。



このレシピ集では、ポリ袋とビニール袋をこのように区別しています。

ポリ袋 : パッククッキング用の耐熱性のポリ袋。耐熱温度 100℃以上のものを選んでください。

ビニール袋 : 食品用のビニール袋。材料を合わせるため、味を浸み込ませるためなどに使用しています。



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

常温保存できる野菜

【保存するときのポイント】

- 風通しがよい場所
- 直接、日が当たらない場所
- 野菜は丸ごと保存（切った野菜は冷蔵庫へ）

最近の住宅はその場所が多くはないかもしれません。
真夏は避けて、置き場所や入れ物を工夫してみましょう。

たまねぎ・しょうが・にんにく



ネット（かごやザルなどでも）に入れ、吊して保存

だいこん・かぶ・にんじん



葉に栄養がいくので、葉を落として保存

かぼちゃ



丸ごとなら1ヶ月以上

じゃがいも



新聞紙に包んで保存

常温保存できる野菜は、他にもごぼう・なす・ピーマン・さつまいも・バナナなど

金沢区食生活等改善推進員の活動

活動地区の 分布図



金沢区ヘルスマイト（愛称）は、昭和40年から、区内14の地区で食育講座やウォーキング等の活動をしてきました。

今回は、ストックしている身近な食材を使用して「使いながら そなえる」をテーマに、【簡単・おいしく・家計にやさしい】レシピを集めました。

このレシピ集
を作った

金沢区食生活等改善推進員会
「愛称 ヘルスマイト」

ヘルスマイトは『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに、食生活・運動・休養を中心とした健康づくりを地域に普及しているボランティアです。横浜市金沢福祉保健センターで実施する養成セミナーを修了すると、入会できます。関心のある方は、下記までお問い合わせください。

〈問合せ先〉

横浜市金沢福祉保健センター 健康づくり係
横浜市金沢区泥亀 2-9-1 電話 045-788-7842 FAX 045-784-4600