

# 主食03

# 「粉類・パン」

小麦粉や米粉は、水分を加えて加熱すると主食として食べることができます。パンはそのままでも食べられるため、ストックしておく安心です。



## 水加減



すいとん

【小麦粉または米粉】【水】

2 : 1

お好み焼き

【小麦粉】【水+卵】

1 : 1

### 「粉の特徴」

米粉は腹持ちが良く、食物アレルギーがある方でも安心して食べられることが多いです。水分を加えたら、よく練りましょう。

## アレンジレシピ

### 小麦粉ですいとん



主食 主菜 副菜

- ① 米粉（または小麦粉）1カップに水1/2カップを加え、よくこねて3cm程度に丸めて平たくする。
- ② 鍋に水500mlと、好みの乾燥野菜20gを入れて煮立て、①を加えて7分程度火で煮る。
- ③ すいとんが浮きあがってきたら、あさり水煮缶（65g）と顆粒だし小さじ1、みそ小さじ2を加える。

### 缶入りパンでサンドイッチ



主食 主菜 副菜

- ① 切干大根10gを水で戻し、絞って刻み、コンビーフ缶1/2缶（40g）と混ぜ合わせる。
- ② 缶入りパン1缶を好みの厚さに切り、①をはさむ。

切干大根や乾燥野菜を入れると食物繊維が摂れる！

調理に必要なものの備蓄も忘れずに



ガスボンベ・カセットコンロ

ウェットティッシュ

缶切り

耐熱性ポリ袋

ビニール袋

このリーフレットは、金沢区食生活等改善推進委員会が作成しました！

食生活改善推進委員会（愛称：ヘルスメイト）は「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、健康づくりを地域に普及している食育ボランティアです。区役所で実施する養成講座を修了すると、活動できます。

【問合せ先】

横浜市金沢区役所 福祉保健課健康づくり係  
〒236-0021 横浜市金沢区泥亀二丁目9番1号  
TEL:045-788-7840 FAX:045-784-4600

令和8年1月発行

# もしもの時の食料備蓄

- 主食編 -



実際に災害が起きて電気・ガス・水道が使えない状況での調理方法を知っておくと、備蓄した食料を上手に活用できます。



金沢区食生活等改善推進委員会

おいしく食べる

「すしも」も

「もしも」も



# 主食01 「お米」

備蓄しやすいのは、米・パックごはん・α化米です。  
併せて、水・カセットコンロの備えも忘れずに。



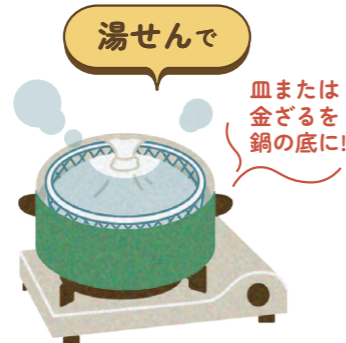
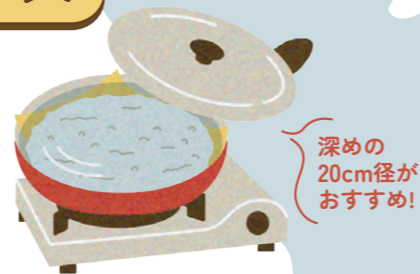
## 水加減



【米】  
**1** : 【水】  
**1.2**

## 炊き方

- フライパンで**
- 1 フライパンにクッキングシートを敷き、左記の量の米・水を加える。
  - 2 ふたをして中火で10~12分、弱火にして8分、火を消して10分蒸らす。



- 湯せんで**
- 1 耐熱性ポリ袋に左記の量の米・水を加え、空気を抜いて袋を縛る。
  - 2 皿等を敷いた鍋で湯を沸かし、袋を入れて弱火で25分加熱する。
  - 3 火を止めて10分蒸らし、開封して米をほぐす。

詳しくはこちら

「もしもの時の食料備蓄」リーフレットをご覧ください!



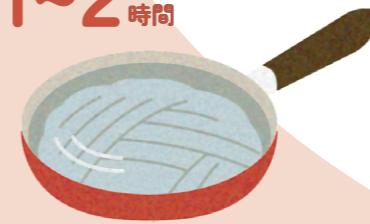
# 主食02 「めん類」

備蓄しやすいのは、乾麺の Pasta・そうめん・うどん・そば等です。  
必ず加熱してから食べましょう。



## ゆで方

**うどん・そば**  
浸水  
**1~2**時間



乾麺は、1~2時間浸水させてからゆでると、ゆで時間が短縮できます。



- 湯せんで表示時間の倍加熱**
- 1 耐熱性ポリ袋に水200mlとPasta100gを入れ、空気を抜いて袋を縛る。
  - 2 皿等を敷いた鍋で湯を沸かし、①を入れて、表示時間の倍の時間加熱する。
- ※1~2時間浸水してから湯せんする場合は4分程度。



水を入れて、概ね30分置くと食べられます。

## アレンジレシピ



### 野菜たっぷり炊き込みご飯

主食 副菜

- 1 直径20cmのフライパンに、クッキングシートを大きめに敷く。(図1)
- 2 ①に米2合、好みの乾燥野菜55gを入れ、水500ml、だしの素10g、酒・醤油各大さじ1を加え、30分置く。(図2)
- 3 ふたをして中火で10~12分、弱火にして8分、火を消して10分蒸らす。



## アレンジレシピ

### 野菜にゆうめん2種

直径20cmの鍋に水200mlと好みの乾燥野菜8gを入れ煮立ったらそうめん1束(50g)を加える。(図1)



### 甘辛鶏そうめん

主食 主菜 副菜



そうめんがやわらかくなったら、焼き鳥缶1缶(75g)、鰹節1袋(2.5g)を加えて和える。好みでねぎをのせる。

### 豆乳めんつゆ

主食 主菜 副菜



そうめんがやわらかくなったら器に盛り、ツナ缶1/2缶をのせ、豆乳60ml、めんつゆ(3倍濃縮)30ml、お好みで白すりごまを加えためんつゆで食べる。



食料は栄養バランスを  
考えて備蓄しましょう!

主食

ごはん  
パン  
麺など



【例】α化米、パックごはん、カップ麺

主菜

肉・魚  
大豆  
卵など



【例】レトルトカレー、肉や魚の缶詰

副菜

野菜  
海藻など



【例】野菜ジュース、乾物

水

