

からだ元気 こう・なん・くう

火を使わず!!

# いざというときの食

～災害時に困らないため

慣れておこう 缶・乾・料理～

突然災害が発生すると、燃料がなく、冷蔵庫が役に立たないかもしれません…。

そのようなときに、『限られたものでおいしく食べて元気を守る』には  
どうしたらよいでしょうか。

特別な災害用食品を備えるだけでなく、日頃から保存できる缶詰や乾物を活用して  
災害時に備えましょう。火を使わず、缶詰・乾物を使って野菜をたくさん食べられる  
レシピを紹介します。



こんにちは!!ヘルスマイト  
(食生活等改善推進員会)です

『私たちの健康は私たちの手で』

ヘルスマイトとは、栄養・運動・休養を三本柱として  
健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。  
推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、  
その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進員会

協力：港南区協働による地域づくり推進協議会



## \*ツナサラダ

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 106kcal 食塩相当量 1.1g~

キャベツ	葉1枚(100g)
ツナ缶(水煮)	1缶 (150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
マヨネーズ	大さじ1
にんじん	小1本(100g)
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

ツナ缶  
を使用♪



### 《作り方》

- ①キャベツを2cm大の角切り、玉ねぎを薄切り、にんじんを4cm長さのせん切りにする。  
ボウルに入れて混ぜ合わせ、塩・オリーブ油を加えてしばらく置く。
- ②ツナ缶と①を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。



## \*大豆のコンビーフ和え

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 128kcal 食塩相当量 1.1g~

きゅうり	1/2本(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
コンビーフ (脂肪カット缶)	100g
大豆水煮 (缶)	140g
A マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

大豆水煮缶とコンビーフ缶  
を使用♪



### 《作り方》

- ①野菜の下ごしらえをする
  - ・きゅうり・・・5mm角に切って塩小さじ1/4(分量外)を振ってしんなりさせる。
  - ・玉ねぎ・・・みじん切りにして水にさらす。水気を絞っておく。
- ②ボウルにAを合わせて大豆水煮を加え混ぜる。
- ③コンビーフをほぐして①②を和える。





## \*ひじきのちぐさ和え

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 57kcal 食塩相当量 0.9g~

芽ひじき 大さじ1(15g) \*戻すと約7倍となる

A (わさび・しょうゆ 各小さじ1)

ちりめんじやこ 大さじ1(15g)

酢 大さじ3

B サラダ油 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

こしょう 少々

きゅうり 1本(100g)

にんじん 中1/5本(30g)

セロリ 1/2本(30g)

ひじきと  
ちりめんじやこを使用♪



## 《作り方》

①芽ひじきはたっぷりの水に約30分浸けてもどす。

水気を切ってAで下味をつける。



②Bを混ぜ合わせ、ちりめんじやこを漬ける。



③キュウリ、にんじん、セロリは3~4cm長さのせん切りにする。

④①~③を混ぜ合わせる。

## \*切干大根のナムル風

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 38kcal 食塩相当量 0.6g~

切干大根(乾) 15g \*戻すと約4倍となる

きくらげ(乾) 大4枚(2g) \*戻すと約7倍となる

きゅうり 1/2本(50g)

ちりめんじやこ 大さじ1(15g)

いりごま(白) 小さじ1

一味唐辛子 小さじ1/4

ねぎのみじん切り 大さじ1

生姜のみじん切り 小さじ1/2

A ごま油 小さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

砂糖 小さじ1/2

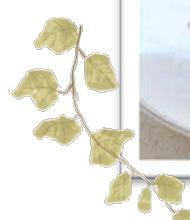
切り干し大根と  
ちりめんじやこを使用♪



## 《作り方》

①切干大根はさっと洗ってたっぷりの水に

浸してもどし、水気を絞って5~6cmに切る。



②きくらげは水に浸して戻し、せん切りにする。きゅうりをせん切りにする。

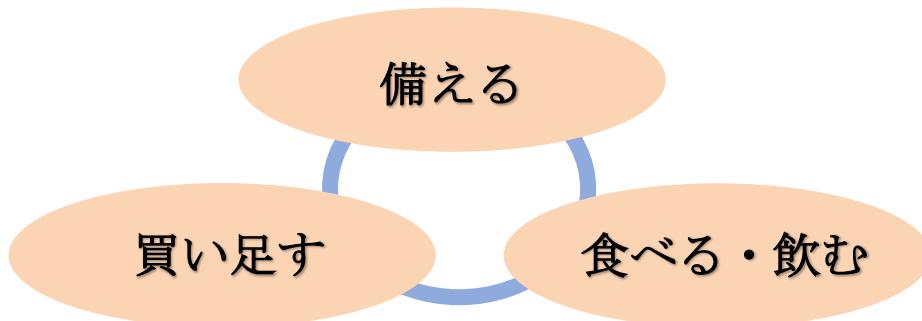
③Aをボウルに合わせ、①②とちりめんじやこを和える。

④好みで一味唐辛子を振り器に盛る。上からいりごまを振る。



# ♪ローリングストック法で 日頃から災害に備えましょう♪

ローリングストック法とは、非常食になる食品（缶詰や乾物）を多めに買いおきし、それらを普段の生活の中で定期的に消費して、足りなくなつた分をまた買い足す備蓄方法です。



☆缶詰や乾物を普段から活用して、災害に備えましょう。

【缶詰】 ツナ缶、大豆缶、鮭缶、コンビーフ缶、コーン缶、トマト缶等

【乾物】 切り干し大根、ひじき、高野豆腐、若布・海苔などの海藻類、スキムミルク



☆野菜・いも類は日頃から多めに買いおきをして切らさないようにし、非常時にも使えるように  
しましょう。

ニンジン・玉ねぎ・大根・キャベツ・ピーマン・カボチャ・じゃがいも・里芋・さつまいも



クックパッド (<http://cookpad.com>) に  
横浜市役所の公式キッチンがオープン!!  
横浜市の食材を使った地産地消レシピや、  
日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。



初版：平成 27 年 10 月発行 改訂版：平成 28 年 2 月発行

港南区役所（横浜市港南区港南 4-2-10）

TEL 045-847-8437 FAX 045-846-5981

