

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～

大規模災害が発生すると、まず、おにぎりやパンなどの支援があります。

このような主食（炭水化物のもの）だけでなく、肉、魚など（たんぱく質のもの）や野菜を摂って、『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。

このパート2では、カセットコンロなどの少量の熱源を利用してできるレシピを紹介します。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、日持ちのする野菜を常備して災害時に備えましょう。



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。





*簡単トマトパスタ ~1人分: エネルギー 333kcal 食塩相当量 2.0g~

《材料》(4人分)

パスタ(細め)	160g
水	2カップ
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピーマン	2個(80g)
トマトジュース	200ml
コンビーフ	80g
スープの素(顆粒タイプ)	5g



《作り方》

- ①玉ねぎ…みじん切りにする。
ピーマン…縦半分に切って細切りにする。
- ②フライパンに水と、パスタを半分に折って入れて
火にかける。
- ③パスタの真ん中に芯が少し残るくらいで、①とトマト
ジュース、スープの素を加える。
- ④パスタが軟らかくなったらコンビーフをほぐして加え、
ざっくり混ぜ合わせて火を止める。
(※ホールコーンを入れてもよい)



*スキムミルクのコーンスープ ~1人分: エネルギー 104kcal 食塩相当量 1.1g~

《材料》(4人分)

コーン缶(クリーム)	1缶(190g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
スキムミルク	50g
水	400ml
スープの素(顆粒タイプ)	5g
高野豆腐	1/2枚(8g)
塩・こしょう	少々
★厚手のビニール袋(チャック付き)	



《作り方》

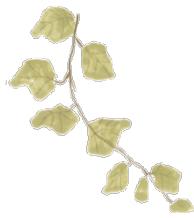
- ①玉ねぎ…みじん切りにする。
高野豆腐…乾燥したまま碎く(ビニール袋などに入れて
叩くとよい)。
- ②材料をすべて★厚手のビニール袋に入れて密閉し、もん
で混ぜ合わせ、湯煎で温める。
- ③味を見て、塩・こしょうで仕上げる。



*さんま蒲焼缶のいり豆腐風 ~1人分: エネルギー 102kcal 食塩相当量 0.5g~

《材料》 (4人分)

高野豆腐	2枚(33g)
水	適宜
さんまの蒲焼缶	1缶(100g)
きゅうり	1/2本(50g)
※あれば、万能ねぎ	2本



《作り方》

- ①きゅうり…塩少々で板すりし、5mm角に切って熱湯をかける。
- ②鍋に高野豆腐とひたひたの水を入れて少し置き、高野豆腐が戻ったらそのまま火にかける。
- ③②が煮立ったら、2~3分煮て、火を止める。
- ④③の湯を捨て、鍋の中の高野豆腐をフォークで細かくほぐす。出てきた水気は、できるだけ捨てる。
- ⑤さんまの蒲焼缶を粗くほぐしながら④に加える。
- ⑥⑤にきゅうりを加え、ざっくり混ぜ合わせる。
(※万能ねぎ…小口に切って、盛った上に散らす)



*いわし缶と大豆のトマト煮 ~1人分: エネルギー 123kcal 食塩相当量 1.2g~

《材料》 (4人分)

いわしの水煮缶	1缶(150g)
大豆の水煮缶	1/2缶(100g)
トマト水煮缶	1/2缶(120g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
酒	大さじ1
スープの素(顆粒タイプ)	5g
塩・こしょう	少々
※あれば、いんげん、パセリ、ブロッコリーなどの緑の野菜	



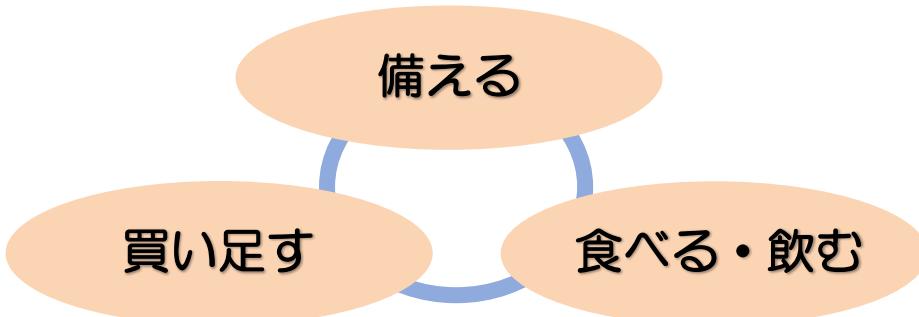
《作り方》(袋で湯煎調理も可)

- ①玉ねぎ…みじん切りにする。
- ②フライパンに①と大豆の水煮缶、トマト水煮缶を入れ、スープの素を加えて火にかける。
- ③沸騰したら、酒といわしの水煮缶を粗くほぐして加えひと煮立ちさせて塩・こしょうで味を調える。
(※ブロッコリー…小房に分けて塩もみし、熱湯をかけて③に加える。
※いんげん…筋を取り、斜め1cmの輪切りにして塩もみし、③に加える。)



♪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、高野豆腐、ひじき・若布・海苔などの海藻類、スキムミルク、パスタ等



☆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。



平成 29 年 12 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

