

いざというときの食

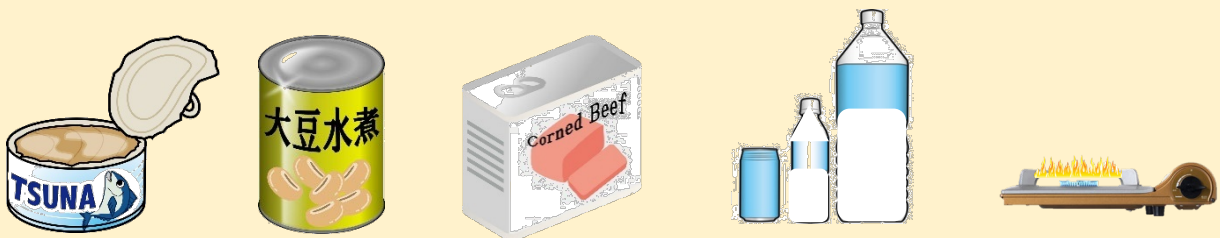
～災害時に困らないため

慣れておこう缶・乾・料理～

今、ライフラインが止まったら・・・あなたはどのように食事を用意しますか？

災害時だけではなく、急に買い物に行けなくなった、その時を想定して我が家の備蓄を考えましょう。

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、時おりその食材で食事づくりを実践して、普段から備蓄食材の調理にも味にも慣れておきましょう。“いつも食べているもの”は災害時にはほっとするものと言われています。“パート3”ではいつもの生活が備えになっていることを提案します。



こんにちは!!ヘルスメイト
(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』

ヘルスメイトとは、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。



切り干し大根のナポリタン

《材料》（2人分）

切り干し大根（乾）	20g
たまねぎ（1/4 個）	50g
ピーマン	1 個
マッシュルーム（水煮スライス）	50g
ツナ缶	70g
オリーブ油	大さじ 1
白ワイン	大さじ 2
トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1
切り干し大根の戻し汁	大さじ 2
スープの素（顆粒）	小さじ 1/4



《作り方》

- ① 切り干し大根…水につけて戻し水気を切る
 ・たまねぎ…繊維に沿って薄切りにする
 ・ピーマン…縦半分に切って種を取り細切りにする
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②に切り干し大根を加えて炒め、マッシュルーム・ピーマンも加えてさらに炒める。白ワインを鍋肌に回し入れる。
- ④ [内を合わせてツナとともに③に加え、汁がなくなるまで炒める。

ひじきと豆腐の和え物

《材料》（2人分）

芽ひじき（乾）	10g
（みりん・しょうゆ）	各小さじ 1/2
鮭水煮缶	50g
絹ごし豆腐（常温保存製品）	80g
三つ葉	5～6 本
白いりごま	大さじ 1
《和え衣》	
マヨネーズ	大さじ 1・1/2
しょうゆ	小さじ 1
わさび	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1



《作り方》

- ① 芽ひじき…さっと洗いに浸して戻ししょうゆとみりんに漬けておく
 ・豆腐…ペーパーで包んで重石をして水を切る。粗くほぐす
 ・鮭の水煮…粗くほぐしておく ・三つ葉…茎を 2 cm 長さに切る
- ② 和え衣を合わせ半量で芽ひじき・鮭・三つ葉を混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、豆腐を散らして残りの和え衣をかけ、白ごまを振る。

さば缶のキーマカレー

《材料》(4人分)

さば缶	1 缶	190 g
たまねぎ	(1 個)	200g
にんじん		100g
ピーマン	1 個	
にんにく	1 片	
生姜のおろし汁	小さじ 1	
サラダ油	大さじ 1	
スープ (固形スープの素 1 個+水 180ml)	180ml	
カレー粉	大さじ 2	
ケチャップ	大さじ 1	



《作り方》

- ①・にんじん・ピーマン…5mm 角に切る
・たまねぎ・にんにく…粗みじん切りに切る ・さば缶…身を粗くほぐしておく
- ②鍋にサラダ油を熱しにんにくとたまねぎ、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ③カレー粉も加えて炒め、スープとさばを加えて煮る。一煮してピーマンを加え煮る。
- ④煮汁がひたひたになったらケチャップを加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。



ボルシチ風スープ

《材料》(4人分)

にんじん	60g
キャベツ (大 1 枚)	100g
じゃがいも	100g
たまねぎ (1/4 個)	50g
ピーマン	1 個
トマト水煮缶	100g
コンビーフ缶	80g
《スープ》	
固形ブイヨン	1 個
水	3カップ
ロリエ	1 枚



《作り方》

- ①・にんじん・じゃがいも…5mm 幅のいちょう切りにし、じゃがいもは水に晒す ・たまねぎ…薄切りにする
・キャベツ…1 cm幅に切る ・ピーマン…せん切りにする
 - ②鍋に水とブイヨンを入れて火にかけ、煮立ったらトマトの水煮・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・ロリエを加えて弱火で 15 分ほど煮る。キャベツとピーマンも加えさらに煮る。
 - ③コンビーフを粗くほぐして加え、一煮して火を止め、塩・コショウで味を整える。
- ※ミックスビーンズや大豆の水煮を加えるとよりおいしい



さんま蒲焼缶のおろし和え

《材料》(4人分)

さんまの蒲焼缶	1缶(100g)
大根おろし	300g
きゅうり	1/2本(50g)
ポン酢しょうゆ	適量
★好みて七味唐辛子	少々

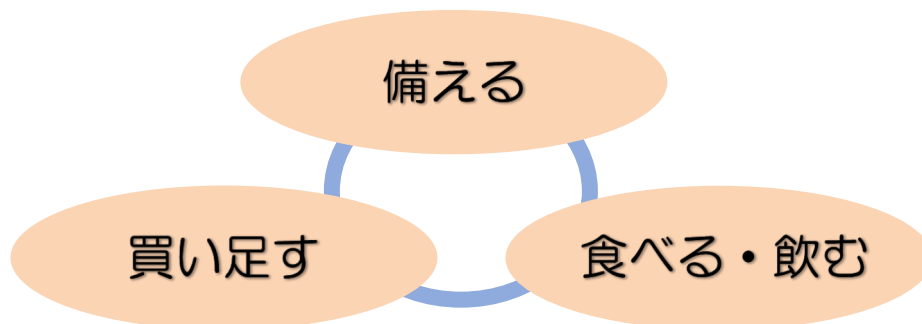


《作り方》

- ① ・かば焼き缶の汁と固形分を分けて、固形分は食べやすい大きさにほぐしておく
・大根おろし…水けをきる ・きゅうり…小口切りして塩少々でしんなりさせておく
- ② 大根おろしをポン酢しょうゆで和え、きゅうりとさんまのかば焼きを混ぜ合わせる。

♪ローリングストックを实践しましょう♪

ローリングストックとは、非常食になる食品（缶詰や乾物）を多めに買い置きし、それらを普段の生活の中で定期的に消費して、足りなくなっ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、災害時や“その時”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



☆日持ちする野菜・いも類は日頃から多めに買い置きをして切らさないようにし、いつで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



☆常温長期保存できる食材もストックしよう（賞味期限は90日～120日など）

長期保存できる商品が出ています。…例 ロングライフ牛乳・豆腐など

※チャック付きビニール袋、高密度ポリエチレン袋、食品用ラップを備えておく調理に便利です

令和4年10月発行

〈問合せ先〉 港南区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係 (TEL045-847-8437)