

いざという時の食

さいがいじ こま
～災害時に困らないために

な かん かん りょうり
慣れておこう缶・乾・料理～

いま、電気とガス、水道が止まつたら?
あなたの食事はどうなるでしょう。生きるために食事は大切ですね。

こんな時、どのように食事の用意をするのかおうちの方と話しあってみましょう。
災害時だけではなく、急に買い物にいけなくなった時どうするのかも考えて
みましょう。



ひごろ ほぞん かんづめ かんぶつ ひも やさい いえ
日頃から保存できる缶詰や乾物や日持ちする野菜を家におき
ときどきその食材でおうちの方と食事づくりをしてみましょう。

いざという時困らないように、普段から作り方や味に慣れておくことが
大切です。（ローリングストックのすすめ）



こんにちは!!ヘルスマイト(食生活等改善推進員)です

『私たちの健康は私たちの手で』 を

合言葉に栄養・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。

まめ豆とウインナーのトマトスープ

《材料》(4人分)

ミックスビーンズ	50g
ウインナーソーセージ (缶詰)	2本
キャベツ (大)	1枚
じゃがいも (中 1 個)	80g
たまねぎ (1/4 個)	50g
オリーブ油	小さじ 1
トマトジュース	1カップ
<スープ>	1カップ
〔水	1カップ
コンソメスープの素 (顆粒)	小さじ1
塩・こしょう	少々



《作り方》

- ① • ウインナー・・・1 cm長さに切る
• キャベツ・・・一口大に切る
• ジャガイも・・・皮をむき、5 mm厚さのいちょう切りにして水にさらす
• たまねぎ・・・横半分に切ってせんいにそってうす切りにする
 - ② なべにオリーブ油を入れて火にかけ、ウインナーと野菜をいためる。
 - ③ 油が回ったらミックスビーンズも加えていため、スープを加える。
 - ④ 野菜がやわらかくなったらトマトジュースを加え、ふつとうしたら塩・こしょうで味をととのえる。
- •



かんたんオムライス

《材料》(2人分)

保存用パックごはん (1パック)	200g
ミートソース (レトルト)	130g
卵	3個
サラダ油	大さじ 1・1/2
ケチャップ	大さじ 1



《作り方》

- ① ごはん・ミートソース・・・パックに表示されている方法で温める
- ② ①のごはんをボールに入れてほぐしてミートソースを混ぜ合わせる。
- ③ 別のボールに卵をわりほぐす。
*一人分ずつ作る。
- ④ フライパンにサラダ油を温め、中火で卵液の半分をながし入れ
すぐフライパン全体に広げる。卵が半熟になったら火を弱める。
- ⑤ 手前半分の所に④の半分をラグビーボールのようにしておき、卵の向こう側をご飯に
かぶせて火を止める。
- ⑥ 形をととのえフライ返しで取り出して皿にのせ、上にケチャップをかける。
- ⑦ ④～⑥でもう1人分をつくる。



大豆缶とツナのカレー炒め

《材料》(2人分)

ツナ缶 (小)	1/2缶
大豆の水煮缶	50g
きゅうり	1/2本
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々



《作り方》

- きゅうりを板すり(※)して2~3mm厚さの輪切りにする
ツナをほぐしておく
- フライパンにサラダ油をあたため、カレー粉ときゅうりを加えてさっといためる。
- 大豆とツナを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。



(※) 板すり・・・キュウリやオクラなどの青い野菜に塩を少し振ってまな板の上でゴリゴリ転がすことです。表面のいぼなどが取れるのと色がきれいになる効果があります。

さば水煮缶のトマト煮込み

《材料》(4人分)

トマト水煮缶 (1缶)	240g
さば水煮缶 (1缶)	190g
たまねぎ (1/2個)	100g
にんじん (1/2本)	75g
なす	1本
サラダ油	大さじ1
A コンソメスープの素 (顆粒)	小さじ1
水	1カップ
みそ	大さじ1



*ピーマン・じゃがいも・大根・かぶなど家にある野菜を入れてもよい
《作り方》

- にんじん・なすを乱切りにする
たまねぎを2cm角に切る
Aをまぜあわせておく
 - フライパンにサラダ油をあたため、たまねぎとにんじんをいためる。
Aを加え、ふつとうしたらなすを少しづつ加える。(※)
 - トマトの水煮、さばの水煮も加えて煮る。
- ※なすは低い温度で加熱すると色が茶色くなる。一度に加えるとスープの温度が下がるので少しづつ加えて温度を保ち、なすの紺色を残すようにする。



高野豆腐のコーンスープ

《材料》(4人分)

高野豆腐 (1枚)	15g
コーンクリーム(缶詰)	190g
たまねぎ (1/4 個)	50g
Ⓐ コンソメスープの素	小さじ 1・1/2
水	300ml
オリーブ油	大さじ 1/2
塩・こしょう	少々



《作り方》

- 高野豆腐・・・すりおろす(袋に入れてたたいて細かくしてもよい)
たまねぎ・・・細かいみじん切りにする
- 鍋にオリーブ油を温め、たまねぎをしんなりするまでいためる。
- ②に高野豆腐を加えていため、コーンクリームとⒶを加えて沸騰させ、
塩・こしょうで味をととのえる。

※高野豆腐・・・豆腐を冷凍し乾燥させたもの。植物性たんぱく質が多い。



ローリングストックを実践しましょう♪

ローリングストックとは、非常食になる食品(缶詰や乾物など)を多めに買いおきし、ときどき使って、足りなくなった分をまた買い足す方法です。



☆災害時や“その時”のために備えると役に立つもの

【缶詰】 ツナ缶、大豆缶、鮭缶、コンビーフ缶、コーン缶、トマト缶など

【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、パスタなど



☆日持ちする野菜・いも類は日頃から多めに買っておいて切らさないようにしましょう。

ニンジン・たまねぎ・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と調理に便利

令和5年3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)