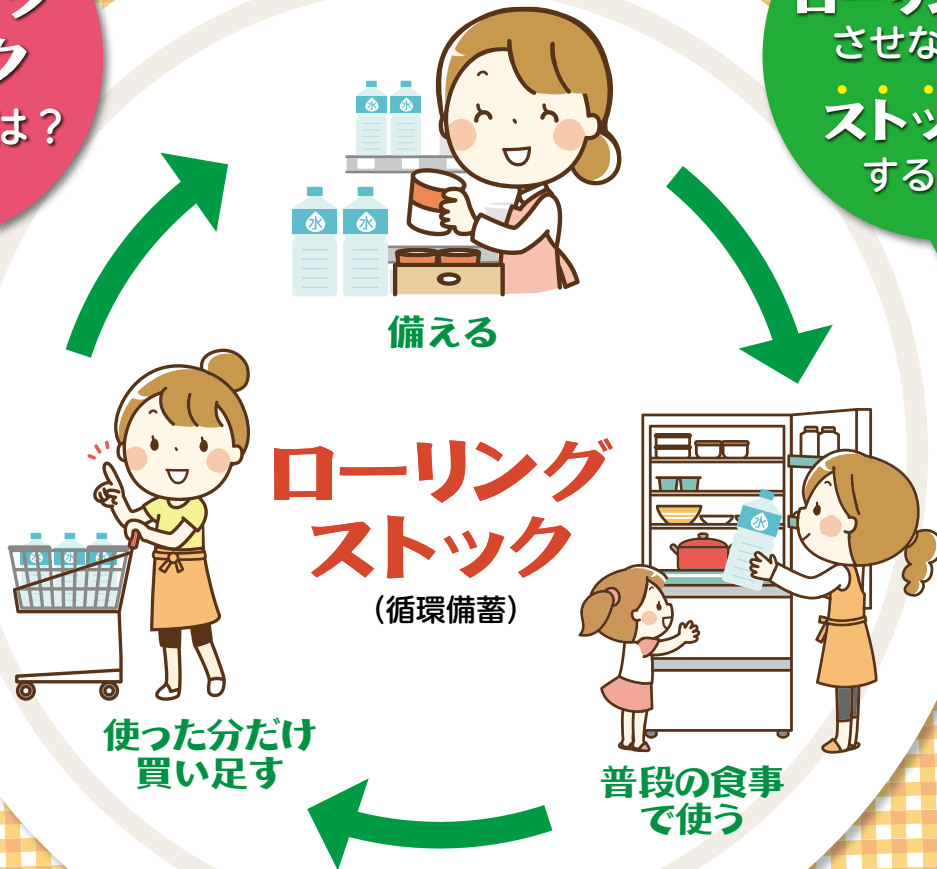


# ローリングストック 活用術

～災害時こそ健康的でおいしい食事を～

ローリング  
ストック  
(循環備蓄)とは？

ローリング (循環)  
させながら、  
ストック (備蓄)  
すること



普段使う食材を多めに備蓄して使いながら、食べた分だけ買い足して一定量を確保しておくことで、賞味期限切れによる無駄を出さずに、非常時でも食べ慣れたものを食べられます。



# 切り干し大根のサラダ

1人分

エネルギー  
41 kcal

塩分  
0.4g

塩分が多くなりがちな非常時の食事に、ミネラル豊富なこの一品はおすすめです。

調理時間  
15分



## 分量 (4人分)

切り干し大根(乾)	20g
ツナ缶(ノンオイル)	小1缶
カットわかめ(乾)	2g
レーズン	大さじ1
青じそドレッシング	小さじ2
水菜	20g
カイワレ大根	20g

\*最後に加える野菜は、ルッコラ、春菊、みつ葉など何でもかまいません。  
\*ドレッシングはお好みの味でアレンジできます。

## 作り方

- 1 切り干し大根は水で戻してよく絞る。
- 2 ①にツナ缶、カットわかめ、レーズン、ドレッシングを加えて混ぜ合わせる。
- 3 食べる直前に水菜、カイワレ大根を食べやすい長さに切り、②に混ぜ合わせる。



# 乾物のはりはり漬け

1人分

エネルギー  
104 kcal

塩分  
1.9g

しょうががピリッと効き、暑い季節や食欲のない時におすすめです。調味料は好みで加減してください。

調理時間  
15分



## 分量 (4人分)

切り干し大根(乾)	50g	
ひじき(乾)	20g	
にんじん	100g(中 $\frac{2}{3}$ 本)	
しょうが	1片	
A	しょうゆ	大さじ3~4
	酢	大さじ3~4
	砂糖	大さじ3~4
	水	大さじ3~4
	ごま油	大さじ1

## 作り方

- 1 切り干し大根は水で戻してよく絞る。ひじきも水で戻して水気を切る。
- 2 にんじん、しょうがはせん切りにする。
- 3 ①②を合わせて、Aで和える。少し時間をおくと味がなじみます。





# ミックスサラダ

1人分

エネルギー  
168kcal

塩分  
1.4g

缶詰は、豆類（大豆、ひよこ豆、ミックス豆など）、ひじき、コーン、鮭、シーチキンなど保管してあるものを使います。



調理時間  
15分

## 分量（4人分）

キャベツ	100g(2枚)	
切り干し大根(乾)	25g	
ひよこ豆水煮	100g	
A {	サラダ油	50ml
	しょうゆ	小さじ5
	つゆの素	小さじ5
	酢	小さじ5

\*野菜もあるものでかまいません。  
\*こしょうやカレー粉などの香辛料を加えてもおいしいです。

### 作り方

- 1 キャベツはせん切り、切り干し大根は水でよく戻し絞る。
- 2 ①とひよこ豆を混ぜ合わせ、Aで和える。



# きざみ昆布入りなま酢

1人分

エネルギー  
22kcal

塩分  
0.6g

パリパリした食感が楽しい、箸休めになるあっさり味です。



調理時間  
10分

## 分量（4人分）

大根	140g	
にんじん	100g(中 $\frac{2}{3}$ 本)	
しょうが	$\frac{1}{2}$ 片	
きざみ昆布(乾)	15g	
A {	酢	70ml
	塩	少々
	砂糖	少々

### 作り方

- 1 大根、にんじんはせん切りにし、分量外の塩を振り5分程度置き、軽く絞る。
- 2 しょうがはせん切りにする。
- 3 ①②ときざみ昆布を混ぜ合わせ、Aで和える。

### ★ローリングストックミニ情報★

乾物を上手に使うと火を使わなくてもおいしくいただけます。切り干し大根はカルシウム満点、戻した時の水もうまみが出ていて使えます。わかめやひじきのミネラルは体の調子を整えます。

## ピーマンと塩昆布の和えもの

簡単にできておいしく、鮮やかな緑が食卓を彩ります。

1人分

エネルギー

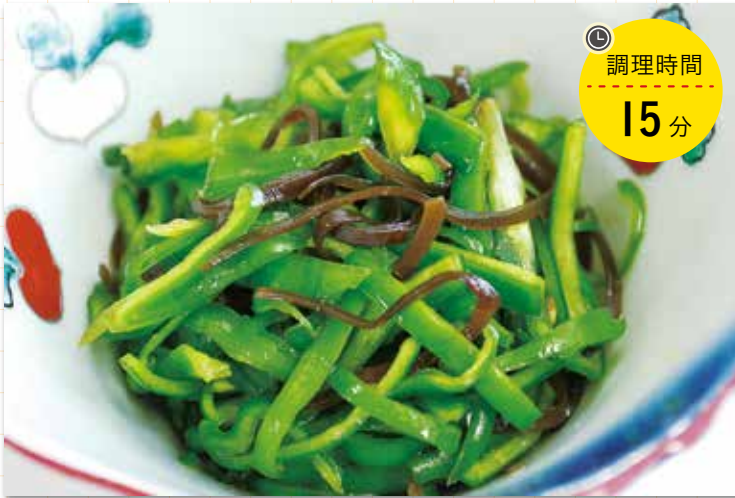
15kcal

塩分

0.6g

調理時間

15分



### 分量 (4人分)

ピーマン	200g(10個)
塩昆布	15g

### 作り方

- 1 ピーマンはヘタと種をとりせん切りにする。
- 2 ビニール袋に①と塩昆布をいれ、よくもみこみ10分おく。



## さば缶と玉ねぎの和えもの

缶詰を汁ごと使った、味噌味がおいしい和えものです。

1人分

エネルギー

271kcal

塩分

1.2g

調理時間

3分



### 分量 (4人分)

さば味噌煮缶	2缶
玉ねぎ	150g(中1個)
マヨネーズ	大さじ2

### 作り方

- 1 玉ねぎを薄くスライスする。
- 2 ①にさば缶を汁ごと加えて粗くほぐし、マヨネーズで和える。

## キャベツのカレー粉和え

カレー粉の香りが食欲をそそります。味を見ながら、辛さを調節してください。

1人分

エネルギー

80kcal

塩分

0.1g

調理時間

10分



### 分量 (4人分)

キャベツ 270g(4枚)	A	オリーブオイル	大さじ2
にんじん 70g(中½本)		カレー粉	小さじ½~1
		酢	大さじ2
		塩	少々

### 作り方

- 1 キャベツ、にんじんはせん切りにし、分量外の塩少々でもむ。
- 2 ①がしんなりしたら水気を絞り、Aで和える。



# さば缶カレー

1人分  
(カレーのみ)

エネルギー  
305kcal

塩分  
1.1g

火を使わずにできる、子どもも食べやすい甘めのカレーです。カレー粉で味を調節してください。



調理時間  
7分

## 分量 (4人分)

さば味噌煮缶	2缶
にんじん	240g(中1 $\frac{2}{3}$ 本)
カレー粉	小さじ1
ひよこ豆水煮	150g

**\*さらにおいしいひと手間を…**  
(入れた場合の調理時間 10分)

甘らっきょう漬け(160g(2袋))を入れるとさらにおいしくなります。

らっきょうは縦半分に切ってからスライスし

②で加え、汁は好みで加えます。

## 作り方

- ① にんじんはすりおろす。
- ② さば缶に①とカレー粉を加えて、さばをほぐしながら混ぜ合わせる。
- ③ さばがほぐれてきたら、ひよこ豆を加えて、よく混ぜ合わせる。



# 切り干し大根とコーンのサラダ

1人分

エネルギー  
189kcal

塩分  
0.6g

野菜をせん切りにすると食べやすくなります。季節により野菜を変えても楽しめます。



調理時間  
10分

## 分量 (4人分)

切り干し大根(乾)	60g
きゅうり	100g(1本)
にんじん	40g(中 $\frac{1}{3}$ 本)
ホールコーン缶	80g
マヨネーズ	大さじ6
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻してよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ③ ①②、コーン、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

## ★ローリングストックミニ情報★

缶詰はそのまま食べてもおいしいですが、缶汁も捨てずに料理に使えます。ドレッシングや味付け、しっとりした食感の手助けをしてくれます。

# ヘルスマイトからの提案



ポイント

1.

## 災害時こそ主食・主菜・副菜を意識して

栄養バランスの整った食事は、避難生活の心身の疲労を回復させ、がんばろう！という前向きな気持ちを芽生えさせてくれます。

ポイント

2.

## 災害時こそ「食べ慣れている」という安心感

災害時は想像以上にストレスや不安を感じています。

食べることで得られる安心感はとても大切です。

普段の食事にローリングストックを活用しておけば、簡単に応用することができます。



### 最後に・・・

今回紹介のレシピは、火が使えない状況の中で調理することを想定したものです。加熱していませんので衛生面には気を付け、早めに食べきりましょう。

普段の食材の中に「野菜」「乾物」「缶詰」「レトルト食品」「調味料」などをちょっと多めに準備して、ローリングストックで活用しましょう。

また、「水」は飲み水だけでなく調理にも必要なことを忘れないようにしましょう。

## 戸塚区食生活等改善推進員会(愛称 ヘルスマイト)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、昭和40年から活動している団体です。栄養・運動・休養の調和のとれた生活習慣をめざして、地域のみなさんとふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくりの輪を広げています。

全国組織のボランティア団体で、ヘルスマイトという言葉には健康づくりの仲間という意味が、こめられています。

\*入会するには・・・

戸塚区福祉保健センターで養成セミナー(1年コース)を受講し、修了後食生活等改善推進員に登録していただければ入会できます。

平成 29 年 10 月発行

戸塚区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

TEL : 866-8427 FAX : 865-3963

