

びちくひん つか りょうり さいがいじ  
備蓄品を使って料理をしよう！（災害時のイメージをしてみよう）

1. コーンと焼鳥缶のポリ袋ごはん（4人分）

せいはいくまい 精白米	320g
みず かんじる こみ 水（缶汁、たれ込）	440ml
みず に コーン水煮	80g
やきとりかんづめ 焼鳥缶詰	80g
ふくろ ポリ袋Sサイズ	4枚



- ① ポリ袋を4枚準備し、1袋に米を80gずつ入れる。
- ② ①にコーンを20gずつ、焼鳥20gずつ入れる。
- ③ ボウルにコーンの缶汁と焼鳥缶のたれをあけて水を加え440mlにする。
- ④ ②に③の水を各110ml入れて、袋の空気を抜き、上の方でしっかり縛る。
- ⑤ 大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したら④を入れ、弱火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ 鍋から取り出し、縛った部分を切り取って、ご飯を軽くほぐす。（熱いので注意）

• お米は過熱すると2.2倍に膨らむので、袋は余裕をもって縛りましょう

エネルギー	179kcal	たんぱく質	5.5g	脂質	2.2g	炭水化物	35.7g	食塩相当量	0.4g
-------	---------	-------	------	----	------	------	-------	-------	------

2. 高野豆腐のトマト煮（4人分）

カットトマト（缶）	200g
ひとくちこうや豆腐	20g
キャベツ	100g
茹で大豆ミックス	100g
ツナ（オイル缶）	80g
顆粒コンソメ	小さじ1
水	150ml
ドライパセリ	適量



- ① キャベツは洗って小さい一口大にちぎる。
- ② 高野豆腐は手で割るか、綿棒でたたいて小さくする。
- ③ ツナ缶は油をきってほぐしておく。
- ④ 鍋にカットトマト、水、高野豆腐、ツナ、キャベツ、コンソメを加えて中火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、茹で大豆を加え弱火にして5分煮る。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。

• 高野豆腐は煮汁にしっかりつかないように工夫しましょう

エネルギー	136kcal	たんぱく質	10.5g	脂質	7.8g	炭水化物	13.7g	食塩相当量	0.6g
-------	---------	-------	-------	----	------	------	-------	-------	------

### 3. ゆで干し大根のインスタントスープ（4人分）

ゆで干し大根	16g
青ねぎ	20g
インスタントオニオンスープ	2袋
お湯（1人160ml）	640ml



- ① ゆで干し大根はキッチンはさみで1cmほどに切る。ねぎは洗ってキッチンはさみで切る。
- ② ①とインスタントスープ1/2袋を器に入れる。
- ③ 湯を沸かして②に注ぎ、3～5分ほど待つ。

・インスタントスープは塩分が多いので、2人で1袋使います

エネルギー	35kcal	たんぱく質	0.9g	脂質	0.6g	炭水化物	7.0g	食塩相当量	0.6g
-------	--------	-------	------	----	------	------	------	-------	------

### 4. きゅうりのふりかけ和え（4人分）

きゅうり	中2本（160g）
好きなふりかけ	小さじ2
レタス	160g
ビニル袋	1枚



- ① きゅうりは洗って、ビニル袋にいれ、麺棒でたたいて一口大にする。
- ② ①にふりかけを加えてまぜ、5分ほど置く。
- ③ レタスは洗って、水気をよく絞り、小さくちぎって②に加える。軽く混ぜ合わせて器に盛る。

・味がしみやすいように、材料を小さくしましょう

エネルギー	11kcal	たんぱく質	0.7g	脂質	0.1g	炭水化物	2.3g	食塩相当量	0.2g
-------	--------	-------	------	----	------	------	------	-------	------

### 5. 野菜（果物入り）ジュースの焼きドーナツ（4個分）

ホットケーキミックス	100g
野菜ジュース（りんご入り）	100ml
ビニル袋	1枚



- ① オープンを温めておく。
- ② ビニル袋にホットケーキミックスと野菜ジュースを加えて手早くもんで混ぜ合わせる。
- ③ 袋の上を縛り、下の角を1cm切って型に絞り出す。
- ④ 180℃のオーブンで20分焼く。

・いろんな野菜ジュースで作ってみよう

エネルギー	99kcal	たんぱく質	2.0g	脂質	1.0g	炭水化物	20.9g	食塩相当量	0.3g
-------	--------	-------	------	----	------	------	-------	-------	------

合計

エネルギー	460kcal	たんぱく質	19.6g	脂質	11.7g	炭水化物	79.6g	食塩相当量	2.1g
-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------	-------	------