

備蓄食品フル活用！

# 災害時の パック クッキング レシピ



パッククッキングで災害時でも、  
温かい食べ物でホッとしよう。

- ☑ 食品備蓄の3つのポイント
- ☑ 災害時の1週間献立例
- ☑ 備蓄食品購入時の買い物リスト

災害時に役立つ  
簡単レシピ

20  
品

# はじめに

---

家庭における食品備蓄は、自然災害発生時のような生産や物流に支障がでるときだけでなく、新型インフルエンザやCOVID-19のような感染症まん延時や、原子力災害発生時など、外出や営業が制限されるときにも必要となります。

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症の自宅療養者に対しては、自治体もレトルトなどの加工食品を組み合わせる食支援を行いました。離乳食を必要とする乳幼児や摂食・嚥下が困難な高齢者など、個々のニーズへの対応には限界がありました。

やはり自分の家族は自分で守るという意識が必要で、家族の特性を一番理解している家庭内での備蓄が重要となります。

調理不要の加工食品はライフラインが停止した災害発生直後や、体調が悪く調理ができないときには便利ですが、すぐに飽きてしまいますし、栄養も偏ります。

そこで有効なのがパッククッキングです。材料をポリ袋に入れて、湯せんにかけるという簡単な操作にも関わらず、乾物のほか、にんじんやじゃがいもといった日持ちする生の野菜も利用できるのも、食事の幅が広がり、加工食品のみでは不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルも摂ることができます。通常の食事に近い温かい料理は食欲もそそり、心の安定にもつながるでしょう。

このレシピ集に掲載されている料理は平常時の食卓にのぼっても違和感のないものばかりで、エネルギーやたんぱく質も表示されているので、食事制限のある方にもご利用いただけます。

2021年(令和4年)3月

平塚保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会委員  
お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系教授 須藤 紀子

# 1 食品備蓄のポイント

**ポイント 1 量** 最低**3日分**、できれば1週間分

**ポイント 2 内容** 備蓄食品は、**主食** **主菜** **副菜** 等を組み合わせて備える

**主食** エネルギー源になるもの

- 米類
- パンの缶詰
- 乾麺・インスタント麺

**主菜** たんぱく質の確保

- 肉・魚・豆の缶詰等
- レトルト食品
- 乾物

**副菜** ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 日持ちする野菜類
- 野菜の缶詰
- 野菜ジュース
- 乾物

**その他**

**水** は飲用+調理用で **1人あたり1日に3ℓ必要!**

- 水・飲料
- 乳製品
- 缶詰
- 調味料
- 菓子類

## ポイント 3 ローリングストック

ローリングストックとは、買い置きしている食品を使用したら、その分買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄食	非常食	調理不要で賞味期間の長いもの
	日常食品	普段使いの食品の買い置き(ローリングストック)



# 2 パッククッキングについて

## パッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。  
洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます！

## メリット

- ①1つの鍋で複数の料理を同時に加熱できる
- ②水の使用が少なくすむ  
湯せんに用いる水は汚れない限り、何回でも使用でき、  
またポリ袋のまま食べることで器を洗う必要がない。
- ④少量でも作ることができる。

パッククッキングの調理操作の動画はこちらから ↓



## 基本の調理操作

### ステップ1

食材と調味料をポリ袋に入れ、中の空気をしっかり抜く。  
加熱すると膨らむので、袋のうえの方でしっかりと結ぶ。

- ※熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
- ※1袋の目安は1~2人分

ポイント

ポリ袋

- ・耐熱性で湯せん調理可能なもの
- ・食材を取りだしやすいため、マチがないもの使いやすい



### ステップ2

水の入った鍋に皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら、ポリ袋に入れた食材を鍋に入れ加熱する。

- ※油分が多い食品は、袋破れの原因になるため不向き
- ※出し入れの際はやけどに要注意！
- ※ポリ袋の結び目が鍋の外に出ないように！



### ステップ3

加熱したポリ袋を、穴あきおたまやトングで取り出す。  
袋の結び目を切って、そのまま食器に乗せれば出来上がり。



参考：要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

# 3 レシピ一覧

		献立名	使用食材
混ぜて加熱するだけのメニュー <b>発災3日</b>	主食	ごはん・粥	無洗米
	主食	焼き鳥缶の炊き込みご飯	無洗米、焼き鳥缶、塩昆布
	主食	ツナとひじきの炊き込みご飯	無洗米、ツナ缶、ひじき、しょうゆ
	主食	ツナとトマトのスパゲティ	パスタ、トマトジュース、ツナ缶、コンソメ
	主菜	筑前煮	レトルト筑前煮の具、焼き鳥缶、めんつゆ
	主菜	麻婆高野豆腐	高野豆腐、レトルト麻婆豆腐の素
	副菜	卵とわかめのスープ	卵、乾燥わかめ、鶏がらスープの素
	副菜	切干大根のナポリタン風	切干大根、マッシュルーム缶、トマトジュース、塩・こしょう、粉チーズ
最小限の道具で作れるメニュー <b>4〜7日目</b>	主食	魚肉ソーセージのカレー	魚肉ソーセージ、にんじん、たまねぎ、カレールウ
	主食	味噌煮込みうどん	うどん、鶏ささみ缶、たまねぎ、顆粒だし、みそ
	主菜	肉じゃが	レトルト牛丼、じゃがいも、にんじん
	主菜	スパムとにんじんのクリーム煮	スパム、にんじん、ホワイトソース缶、黒コショウ、パセリ
	主菜	さば缶のトマト煮込み	さば味噌煮缶、トマト缶、ミックスビーンズ缶、たまねぎ
	主菜	さけ缶入りコーンシチュー	さけ缶、クリームコーン缶、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、コンソメ、塩・こしょう
	主菜	ミックスビーンズのトマト煮込み	ミックスビーンズ缶、スパム、トマト缶、たまねぎ、にんにく、コンソメ
	副菜	切干大根と塩昆布のサラダ	切干大根、ツナ缶、塩昆布、鶏がらスープの素、ごま油
	副菜	切干大根の煮物	切干大根、干椎茸、高野豆腐、にんじん、みりん、しょうゆ
	副菜	きのこ野菜のスープ	マッシュルーム缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、コンソメ、塩、こしょう
	副菜	ひじきの煮物	乾燥ひじき、大豆水煮缶、干椎茸、にんじん、めんつゆ
	副菜	わかめとごぼうのサラダ	乾燥わかめ、ごぼう、ポン酢、ごま





## ごはん・粥

### 栄養成分表示(1人当たり)

#### 材料(1人分)

ごはん	無洗米	1/2カップ(75g)
	水	1/2カップ(100ml)
全粥	無洗米	1/4カップ(40g)
	水	200ml

ごはん	エネルギー	257	kcal
	たんぱく質	4.6	g
	ビタミンB1	0.06	mg
	ビタミンB2	0.02	mg
	ビタミンC	0	mg
	食塩相当量	0	g
全粥	エネルギー	137	kcal
	たんぱく質	2.4	g
	ビタミンB1	0.03	mg
	ビタミンB2	0.01	mg
	ビタミンC	0	mg
	食塩相当量	0	g

### 作り方

- ① ポリ袋に全ての材料をいれ、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
- ② ①の状態です30分吸水させる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①をいれ30分加熱する。
- ④ 火を止め、15分程度蒸らす。

ビニール袋1枚あたり2人分までが目安です。

3人以上を1袋で作ると、米の芯が残りうまく炊き上がらないことがあります。その場合は、袋を分けて作ると良いです。



主食



## 焼き鳥缶の炊き込みご飯

### 材料(2人分)

無洗米	1合(160 g)
水	200 ml
焼き鳥缶	1缶(70 g)
塩昆布	大さじ2(10g)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	354	kcal
たんぱく質	12.2	g
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.09	mg
ビタミンC	0	mg
食塩相当量	1.7	g

### 作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、30分吸水させる。
- ② ①に焼き鳥缶と塩昆布を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて30分加熱する。

使用される焼き鳥缶の味付けが濃い場合は、塩昆布の量等で味を調整してください。



主食



## ツナとひじきの炊き込みご飯

### 材料(2人分)

無洗米	1合(160 g)
水	200 ml
ツナ缶	1缶(55 g)
ひじき	大さじ2(6g)
しょうゆ	大さじ1弱(12g)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	323	kcal
たんぱく質	10.7	g
ビタミンB1	0.09	mg
ビタミンB2	0.05	mg
ビタミンC	0	mg
食塩相当量	1.2	g

### 作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、30分吸水させる。
- ② ①にその他全ての材料を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。(ツナの汁気は切って入れる)
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて30分加熱する。

- ・ノンオイルのツナ缶がさっぱりして食べやすいです。
- ・味はお好みに合わせて調整してください。





主食



## ツナとトマトのスパゲティ

### 材料(1人分)

パスタ	100 g
トマトジュース(無塩)	200ml
ツナ缶	1缶(70g)
コンソメ顆粒	小さじ1
水	40ml

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	580	kcal
たんぱく質	26.8	g
ビタミンB1	0.28	mg
ビタミンB2	0.16	mg
ビタミンC	12	mg
食塩相当量	2.8	g

### 作り方

- ① パスタを半分の長さに切る。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱し、火を止めて湯せんの中で10分蒸らす。

- 乾麺はくっつきやすいので、加熱中に時々袋を動かして麺をほぐすと良いです。(やけどに注意！)
- 切干大根や、ミックスビーンズを加えても美味しいです。
- 小麦アレルギーの場合は、パスタをビーフンに代用してもOK



主菜



## 筑前煮

### 材料(1人分)

焼き鳥缶	1/2缶(35 g)
レトルト筑前煮の具	1/2袋(115 g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1(5ml)
水	大さじ2(30ml)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	8.1	g
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.08	mg
ビタミンC	6	mg
食塩相当量	1.1	g

### 作り方

- ① レトルト筑前煮の具を軽く水洗いする。
- ② ポリ袋に、①と材料を全て入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて20分加熱する。

- ・ 焼き鳥缶の味が濃い場合は麺つゆの量で味を調整してください。
- ・ 野菜から水分がでるため、分量の水は減らしてもOKです。
- ・ 常温保存可能なレトルトの具材は、切る、茹でる等の下処理が不要で、様々な料理に活用できるので便利です。



主菜



## 麻婆高野豆腐

### 材料(1人分)

高野豆腐 (一口高野豆腐)	2枚(34 g) (6、7個)
水	200 ml
レトルト麻婆豆腐の素	1/3~1/4袋

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	245	kcal
たんぱく質	19.5	g
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	1	mg
食塩相当量	2.4	g

### 作り方

- ① ポリ袋に水と高野豆腐を入れる。高野豆腐に水が行き渡ったら、水を捨てないよう袋の中で絞り、いったん取り出す。
- ② 袋の中の水にレトルト麻婆豆腐の素を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に高野豆腐を戻し、ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

- 全ての材料を1度に袋に入れて作ることもできますが、先に高野豆腐を水戻しするとよりおいしくできます。
- 高野豆腐5枚入り(1袋)に対して調味料1袋弱が適量。







## 卵とわかめのスープ

### 材料(1人分)

卵	1個(60 g)
乾燥わかめ	2g
水	130 ml
鶏がらスープの素	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	99	kcal
たんぱく質	7.8	g
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.28	mg
ビタミンC	1	mg
食塩相当量	1.7	g

### 作り方

- ① ポリ袋に卵を入れ、袋が破けないようによくもんで溶く。
- ② ①のポリ袋に、その他全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら5分加熱する。

- 電気が止まっている場合は、卵等の冷蔵庫内の食材から活用していくと良いです。
- 鶏がらスープの素はお好みで別の調味料に変更しても美味しく食べられます。





副菜



## 切干大根のナポリタン風

### 材料(1人分)

切干大根	20g
スライスマッシュルーム(缶詰)	20g
トマトジュース(無塩)	100ml
塩・こしょう	少々
粉チーズ	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	78	kcal
たんぱく質	3.4	g
ビタミンB1	0.11	mg
ビタミンB2	0.13	mg
ビタミンC	9	mg
食塩相当量	0.9	g

### 作り方

- ① 全ての材料をポリ袋に入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

- スライスマッシュルームを使うことで、切る手間を省くことができます。
- 火を使用することが出来ない場合は、加熱せずにトマトジュースでもどすだけでも食べることができます。





## 魚肉ソーセージのカレー

### 材料(1人分)

魚肉ソーセージ	70 g
たまねぎ	50 g
にんじん	1/5本(30g)
カレールウ	1かけ
水	150 ml

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	221	kcal
たんぱく質	10.1	g
ビタミンB1	0.19	mg
ビタミンB2	0.45	mg
ビタミンC	6	mg
食塩相当量	3.1	g

※ごはんは含まれません

### 作り方

- ① 魚肉ソーセージは一口大に切る。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。にんじんは厚さ3mmの半月切りにする。
- ② ポリ袋に、全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

カレールウは固まるので、加熱後よくもんでなじませましょう。粉末のルウを使用するのもいいですね。





## 味噌煮込みうどん

### 材料(1人分)

うどん(乾麺)	80 g
鶏ささみ缶	1缶(50g)
たまねぎ	1/4 個
水	400g
顆粒だし	少々
みそ	10g

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	381	kcal
たんぱく質	23.8	g
ビタミンB1	0.14	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	8	mg
食塩相当量	5.2	g

### 作り方

- ① うどんは、半分に切り、たまねぎは皮をむき、1/8の串切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

- 乾麺はくっつきやすいので、加熱中に時々袋をゆり動かして麺をほぐすと良いです。(やけどに注意！)
- 余ったらカレー粉を入れてカレーうどんにリメイク！





主菜



## 肉じゃが

### 材料(1人分)

じゃがいも 1個(100 g)

にんじん 1/3本(50 g)

レトルト牛丼 1/2袋

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	178	kcal
たんぱく質	6.5	g
ビタミンB1	0.12	mg
ビタミンB2	0.06	mg
ビタミンC	32	mg
食塩相当量	1.3	g

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて芽を取り、一口大に切る。  
にんじんは小さめの乱切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

じゃがいもとにんじんは、いつもの肉じゃがのサイズより少し小さめにとすると、芯が残る心配がなくて良いです。







## スパムとにんじんのクリーム煮

### 材料(1人分)

スパム	1/3缶(50 g)
にんじん	1/2本(70g)
ホワイトソース缶	1/3缶(100 g)
黒こしょう	少々
パセリ(乾燥)	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	256	kcal
たんぱく質	9.3	g
ビタミンB1	0.16	mg
ビタミンB2	0.15	mg
ビタミンC	11	mg
食塩相当量	2.1	g

### 作り方

- ① スパムは拍子木切、にんじんは厚さ5mmの半月切にする。
- ② ポリ袋に、①とホワイトソース缶を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。
- ⑤ 皿に盛り付け、黒こしょうとパセリをのせる。

デミグラスソース缶でもおいしく仕上がります。  
 パスタにかけてもおいしいです。





## さば缶のトマト煮込み

### 材料(1人分)

さば味噌煮缶	1/2缶(90 g)
トマト水煮缶	1/2缶(200 g)
たまねぎ	中1/2個(80 g)
ミックスビーンズ缶	1/2缶(55 g)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	311	kcal
たんぱく質	21.1	g
ビタミンB1	0.26	mg
ビタミンB2	0.43	mg
ビタミンC	26	mg
食塩相当量	1.0	g

### 作り方

- ① たまねぎは角切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

- さば味噌煮缶を使用することで調味料を使わずに、味付けができます。
- さば水煮缶を使用した場合、コンソメや塩こしょうが必要です。
- トマト水煮缶の代わりにトマトジュースを使用することも可能です。





## さけ缶入りコーンシチュー

### 材料(1人分)

じゃがいも	1個(100 g)
たまねぎ	1/2個(80 g)
クリームコーン缶	1/2缶(100 g)
さけ缶	1缶(90 g)
豆乳	1/2本(100 ml)
コンソメ	1.5 g
塩こしょう	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	386	kcal
たんぱく質	27.1	g
ビタミンB1	0.29	mg
ビタミンB2	0.22	mg
ビタミンC	37	mg
食塩相当量	2.4	g

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて芽を取り、いちよう切りにする。たまねぎは小さめの角切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。



主菜



## ミックスビーンズのトマト煮込み

### 材料(1人分)

ミックスビーンズ缶	1/2袋(40 g)
たまねぎ	1/8個(20 g)
スパム(SPAM)	20 g
トマト缶	1/4缶(100 g)
にんにく	少々
コンソメ顆粒	小さじ1/2(3g)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	148	kcal
たんぱく質	7.6	g
ビタミンB1	0.19	mg
ビタミンB2	0.09	mg
ビタミンC	15	mg
食塩相当量	1.5	g

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする、スパムはミックスビーンズと同じくらいに切る。
- ② にんにくはポリ袋の中に入れ、瓶の底などで潰す。
- ③ ②のポリ袋に、その他全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜる。
- ④ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④をいれ20分加熱する。

スパムは魚肉ソーセージなどでも代用できます。







## 切干大根と塩昆布のサラダ

### 材料(1人分)

切干大根	15 g
塩昆布	5 g
ツナ缶	1缶(35 g)
ごま油	3 g
鶏がらスープの素	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	103	kcal
たんぱく質	7.9	g
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.06	mg
ビタミンC	4	mg
食塩相当量	1.2	g

### 作り方

- ① 切干大根をポリ袋に入れ、水で戻す。
- ② ポリ袋に入れたまま切干大根の水気を絞り、不要な水分を捨てる。
- ③ ②にその他全ての材料を入れ、味が均一になるようによくもみ込む。

鶏がらスープの素はお好みで別の調味料に変更しても良いです。めんつゆ、コンソメなどとも合います。





## 切干大根の煮物

### 材料(1人分)

切干大根	7g
高野豆腐 (一口高野豆腐)	10g (2個)
にんじん	1/5本(30g)
干椎茸	2g
水	70ml
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
みりん	大さじ1/2(9g)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	120	kcal
たんぱく質	7.4	g
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	4	mg
食塩相当量	1.5	g

### 作り方

- ① 切干大根と高野豆腐はキッチンはさみで小さく切る。にんじんは千切りにする。
- ② ポリ袋に①と干し椎茸を入れ水を加え軽くもみ5～6分後、しょうゆとみりんを入れる。
- ③ 全体を軽く混ぜ、ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ15分加熱する。



## きのこと野菜のスープ

### 材料(1人分)

じゃがいも	40 g
たまねぎ	30 g
にんじん	1/8本(20g)
スライスマッシュルーム (缶詰)	20 g
水+マッシュルーム缶汁	150 ml
コンソメ顆粒	小さじ1
塩こしょう	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	59	kcal
たんぱく質	2.2	g
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.08	mg
ビタミンC	15	mg
食塩相当量	1.3	g

### 作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき一口大に切る。
- ② たまねぎは皮をむき、1/8の串切りにする。
- ③ ポリ袋に、全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④をいれ20分加熱する。

お好みでカレー粉を加えてカレースープにしても美味しいです。







## ひじきの煮物

### 材料(1人分)

ひじき(乾燥)	5 g
大豆ドライ缶 (または水煮缶)	15 g
にんじん	1/10本(15g)
干椎茸	5 g
めんつゆ	大さじ1

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	59	kcal
たんぱく質	4.3	g
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	1	mg
食塩相当量	1.8	g

### 作り方

- ① ポリ袋に乾燥ひじきを入れ、水で戻し、不要な水分を捨てる。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ ①にその他全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④をいれ15分加熱する。

にんじんを入れなければ、包丁を使わずに作ることができます！







## わかめとごぼうのサラダ

### 材料(1人分)

乾燥わかめ	3g
ごぼう	30g
ポン酢	大さじ1/2
ゴマ	少々

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	44	kcal
たんぱく質	1.6	g
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	2	mg
食塩相当量	1.1	g

### 作り方

- ① ごぼうを千切りにする。
- ② 乾燥わかめをポリ袋に入れ、水で戻し、不要な水は捨てる。
- ③ ②のポリ袋にごぼうとポン酢を入れ、味が均一になるようによくもみ込む。
- ④ 食べる前に、ゴマをふりかける。

すりごまを加えてゴマ和えにしても美味しいです。  
ポン酢がない場合でも、手持ちの調味料を使って作れます。



# 4 災害時の1週間献立例

- 1～3日目は、調理不要な市販の食品と具材を混ぜて加熱するだけのメニュー、4日目以降は最小限の道具で作れるメニューが中心の献立となっています。
- 災害時でも栄養バランスがとれた食事となるよう、1日の中で主食・主菜・副菜がそろうように組合せています。
- 背景が塗りつぶされているメニューは、本レシピに掲載されています。

	朝	昼	夕
1 日 目	パン ツナ缶とコーン缶のサラダ 野菜ジュース	パックごはん サバ缶 インスタントスープ	パックごはん レトルト麻婆豆腐 即席みそ汁
2 日 目	パン インスタントスープ 果物/フルーツ缶	パックごはん レトルトカレー 野菜ジュース	ごはん(P5) 筑前煮(P9) 即席みそ汁
3 日 目	パックごはん 卵とわかめのスープ(P11)	ツナとひじきの 炊き込みご飯(P7) 野菜ジュース	パックごはん 麻婆高野豆腐(P10) 即席みそ汁
4 日 目	パン きのこ野菜のスープ (P22) 果物/フルーツ缶	ごはん(P5) 魚肉ソーセージのカレー (P13) 野菜ジュース	ごはん(P5) ひじきの煮物 (P23) レトルト牛丼
5 日 目	ごはん(P5) さば缶のトマト煮込み (P17)	ごはん(P5) 肉じゃが(P15) 切干大根と塩昆布の サラダ(P20)	焼き鳥缶の炊き込みご飯 (P5) 切干大根の煮物(P21) 果物/フルーツ缶
6 日 目	パン コーンスープ 切干大根のナポリタン風 (P12)	ツナとトマトのスパゲティ (P8) きのこ野菜のスープ (P22)	ごはん(P5) ミックスビーンズの トマト煮込み(P19) わかめとごぼうのサラダ (P24)
7 日 目	パン さけ缶入りコーンシチュー (P18) 果物/フルーツ缶	ごはん(P5) スパムとにんじんの クリーム煮(P16)	味噌煮込みうどん(P14) 野菜ジュース

# 4 1週間の献立例（記入用）

ご家庭で献立を立てる際に記入用紙としてご活用ください！

	朝	昼	夕
1 日			
2 日			
3 日			
4 日			
5 日			
6 日			
7 日			



# 5 買い物リスト

備蓄品購入時の参考に 

- 1人分の目安量です。4人家族の場合は×4で準備しましょう。
- レシピではこの他に、調味料として塩、こしょう、しょうゆ、みそ、みりん、めんつゆ、ポン酢、ケチャップ、コンソメ、鶏がらスープの素等を使用しています。

必需品	水	2ℓ×11本	副菜	マッシュルーム缶	1缶
	カセットコンロ	1台		ミックスビーンズ缶	1缶
	カセットボンベ ※1本あたりの平均燃焼 時間は強火で1時間程度	5本		レトルト筑前煮の具	1パック
	高密度ポリエチレン袋	30枚		切干大根	1袋
主食	無洗米	1kg	乾燥わかめ	1袋	
	パックご飯 (α化米でもOK)	5パック	乾燥ひじき	1袋	
	パンの缶詰	5個	干し椎茸	1袋	
	うどん・パスタ	1袋	塩昆布	1袋	
主菜	ツナ缶	4缶	その他	ホワイトソース缶	1缶
	サバ缶	2缶		麻婆豆腐の素	2パック
	さけ缶	1缶		カレールウ	1パック
	魚肉ソーセージ	1本		インスタントスープ 即席みそ汁	6食分
	スパム缶	1缶		豆乳	1本
	焼き鳥缶	2缶		トマトジュース	2本
	鶏ささみ缶	1缶		野菜ジュース	5本
	レトルト牛丼	2パック		果物/フルーツ缶	4缶
	レトルトカレー	1パック			
	大豆水煮缶	1缶			
高野豆腐	1袋				
たまご	1パック				
副菜	じゃがいも	3個			
	たまねぎ	2個			
	にんじん	2本			
	ごぼう	1本			
	クリームコーン缶	1缶			
	コーン缶	1缶			
	トマト缶	1缶			