

中央市防災マニュアルと
一緒に保管して
おきましょう



災害レシピ集

食で支えよう
命のバトン



中央市食生活改善推進員会

🍴はじめに

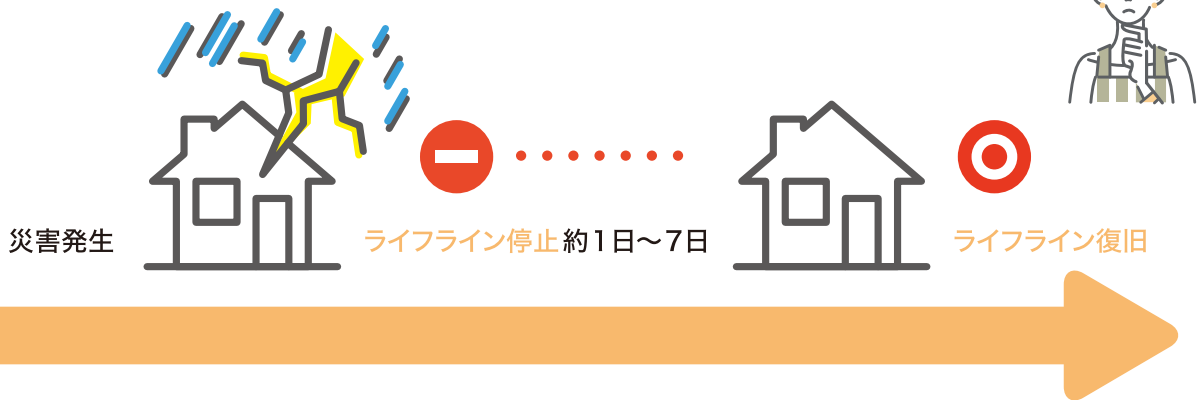
地球温暖化の影響もあって近年は日本各地で大きな災害が毎年発生しています。皆さんに、災害への備えを十分に整えていただきたいと願っています。それでも何をどのくらい備蓄すべきか、判断に迷う方も少なくないと思います。命を守る災害時の食事について中央市食生活改善推進員の知恵を結集して、一般家庭にある粉物、乾物、缶詰を使ったメニューを考案しました。あまり手をかけず容易に作れるレシピです。挑戦して作って召し上がって下さい。非常時に皆様のお役に立てれば幸いです。

中央市食生活改善推進委員会 会長 細川道恵

🍴災害時に備えた食品ストック

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



🍴無理なく備えるローリングストック



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、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。

ココが

point

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



主に災害時に使用する「非常食だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるもの」を「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

さらに普段から食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べることができます。ローリングストックで楽しみながら、好みの味を見つけてみましょう♪

家庭備蓄の例

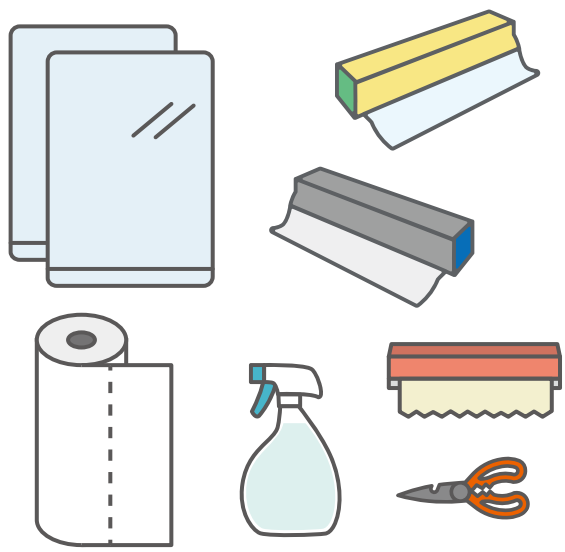
1週間分 / 大人2人の場合

必需品	 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や 清涼飲料水なども あると便利!!	 カセットコンロ・ カセットボンベ ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食 75g程度)	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)	その他 ・ホットケーキミックス、 ・シリアル、餅、春雨、寒天、白玉粉
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等 18個 ・パスタソース6個	 缶詰(肉・魚) ・お好みのもの 18缶	その他 ・充填豆腐(常温長期保存)
副菜 その他 (適宜)	 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 ・切り干し大根、コーン缶 ・野菜ジュース	 日持ちする果物類 ・りんご、みかん、バナナ ・フルーツ缶、ドライフルーツ	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 ・きなこ、はちみつ ・スキムミルク
	 梅干し、のり等	 インスタントみそ汁や即席スープ	その他 ・スチームミルク
	 海藻類 ・乾燥わかめ、寒天	飲み物 ・LL牛乳(常温長期保存)	・ふりかけ、ジャム、ごま

心をほっとさせるもの

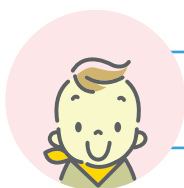
・好きな食品や飲み物、リラックスするものは“心の栄養”として備えておくことが大切です。
 ・チョコレート、ジュース、あずき缶など

プラス1 あったらうれしい! ストックしておきたい備品を紹介★



備品名	活用法
食品用ポリ袋	・手にかぶせて手袋代わりに ・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに ・お椀にかぶせて洗い物の削減 ・おすそわけ容器として ・大きな袋は水の運搬用に
ラップ	・おにぎりなどを直接触れずにつくるために ・お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	・熱いものを載せるお皿として ・省エネ落としふた代わりに、反射板代わりに
クッキングシート	・フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	・布巾やタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	・手洗い用の水の代わりに ・身近の衛生管理に

🍴 要配慮者のための食品備蓄のポイント



乳幼児

- ・粉ミルク、液体ミルク ————— 液体ミルクなら調乳なしで飲ませることができます。水や熱源は要りません。
- ・哺乳瓶(紙コップ、スプーン) ——— 使い捨てタイプの哺乳瓶があると安心です。哺乳瓶が不足した際には紙コップやスプーンで飲ませることもできます。
- ・多めの飲料水
- ・レトルトの離乳食



高齢者

- ・レトルトやアルファ米のおかゆ
 - ・栄養補助食品 —————
 - ・インスタント味噌汁、即席スープ
 - ・食べ慣れた物
- 被災によるストレス等により食欲が低下することで、低栄養やサルコペニア(筋力低下)になりやすいため、準備しておくとう安心です。食事の補助として、使ってみてはどうでしょうか？

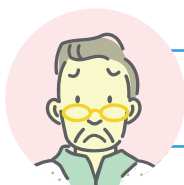
+プラス 噛むこと、飲み込むことが弱くなった方

- ・スマイルケア食などのレトルト介護食品 ——— 災害時に流行する肺炎は、誤嚥によるものが多いです。予防のためにも備えておきましょう。
- ・とろみ調整食品



食物アレルギーを持っている方

- ・アレルギーが含まれていない食品 ————— 特殊食品などは1週間以上手に入らないことがほとんどです。少なくとも2週間分以上はストックしておきたいです。(粉ミルクや離乳食、レトルト食品など)



慢性疾患の方



- 腎臓病** ・低たんぱく、低カリウムのレトルト食品 ・エネルギー補充のためのビスケットやゼリー
- 糖尿病** ・切り干し大根など干した野菜 ・麦飯用の大麦
- 高血圧** ・減塩の調味料 ・干した野菜、果物

— 少なくとも2週間分以上はストックしておきたいです。

災害時や
少量調理に

パッククッキング



パッククッキングとは

ポリ袋に食材・調味料を入れ、湯せんで加熱する調理方法のことを言います。

パッククッキングの利点

調理に必要な水が少ない

→鍋に入れる水は清潔なものでなくても直接食材に触れないため OK。

袋から直接食べることもでき、洗い物もほとんど出ません。

・主食・主菜・副菜・汁物・デザートなど様々な料理を1つの鍋で同時に作ることができる

→同時に作ることで、ガス等の熱源も節約できます。

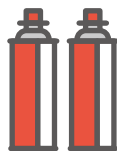
・1人分の調理(少量調理)でも作りやすい

必要なもの

ガスコンロ



ガスボンベ
使用可能時間
約60分/本

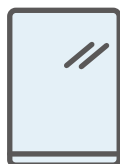


1人あたり3L/日必要
(飲料・調理含む)

水

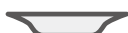


耐熱性
ポリ袋



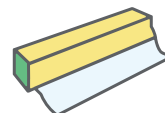
鍋

耐熱皿を鍋底に
敷くと、ポリ袋が
鍋とくっつくのを
防げる



プラスワンポイント

あるとより便利なものをご紹介します♪

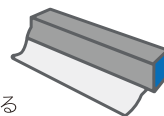


ラップ

お皿に敷いて使えば
水の節約に♪

アルミホイル

包み焼きにすることで
フライパンの汚れを防げる



point

パッククッキングのポイント

☆ポリ袋の空気をしっかり抜く

★結ぶときは、上の方を結ぶ

→加熱すると、袋の中の空気が膨張するため。

☆沸騰したお湯の中に入れる

★袋1枚で1~2人分を目安に

→材料の多いもの・火の通りにくいものは1人分にしましょう。



缶詰

を使った
レシピ

1

かんたん
バッククッキング

ポイント!

親子丼



- ・ご飯は、パックや冷凍ご飯、お米からでも作ることができます。
- ・卵はしっかりと火を通すようにしましょう。

主食

主菜



材料(2人分)

- パックご飯 2個
- やきとり缶 2缶
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ(あれば) 1/4個
- 全卵 2個
- しょうゆ 小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
527kcal	23.4g	11.7g	2.8g

作り方

- ① お鍋にお湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を置く。
- ② パックご飯をそのまま湯せんする。
- ③ ポリ袋に玉ねぎスライスとしめじ、やきとり缶としょうゆを入れる。
やきとりの空き缶に卵を割り、たれごとよく攪拌する。

- ④ 味をなじませるようにポリ袋を柔らかく揉みこむ。
- ⑤ 鍋に入れ蓋をし、弱火で約25分～30分湯せんする。
- ⑥ 器にご飯を入れ、親子丼の具をのせて出来上がり。

作り方を動画で
紹介しています♪



缶詰

を使った
レシピ

2

ポイント!

ツナとコーンのパスタ

- ・早ゆでパスタは、ガスが節約できておすすめ!
- ・ツナ缶は汁ごとおいしくいただきます。
- ・野菜は家にあるものでOK。



主食

主菜



材料(2人分)

- 早ゆでパスタ 200g
- ツナ缶 2缶(140g)
- コーン缶 1缶(120g)
- キャベツ 2枚
- ニンニク 1かけら
- 塩 2つまみ(0.6g)

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
455kcal	23.7g	3.4g	3.7g

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を置く。
- ② 早ゆでパスタを半分に折り、湯せんする。
- ③ 汁を絞ったコーン缶と汁入りのツナ缶を混ぜる。
- ④ さっと湯をくぐらせたキャベツをせん切りにし③と合わせる。

- ⑤ ニンニクをすり下ろし(またはみじん切り)④と合わせておく。
- ⑥ 茹で上がったパスタの湯を絞り、塩2つまみ入れる。
- ⑦ 全ての材料を入れてポリ袋の上からよく揉んで味を染み込ませる。
皿に盛り付ける。

缶詰

を使った
レシピ

3

サバ豆腐



主菜



作り方

- ① ミニトマトはヘタを取っておく。カイワレ菜も根元を取っておく。
- ② レタスを1口大にちぎり、器に並べておく。
- ③ ボウルに豆腐とサバ味噌缶を荒くほぐしながら混ぜる。

ポイント!

- ・レタスなどの日持ちしにくい野菜は早めに使いきりましょう!
- ・サバの水煮缶の場合は、しょうゆ大さじ2をプラスしましょう。

材料(2人分)

- サバ味噌缶 1缶(190g)
- 絹ごし豆腐 1丁(300g)
- レタス 2枚(80g)
- ミニトマト 1/2パック(100g)
- カイワレ菜 1/4パック
- オリーブオイル 大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
370kcal	21.8g	23.7g	1.0g

- ④ ②のレタスの上に③を盛り、まわりにミニトマトを適宜におく。
- ⑤ カイワレ菜を彩りよく散らす。
- ⑥ 最後に分量のオリーブオイルを回しかける。

缶詰

を使った
レシピ

4

青菜のマグロフレーク和え

副菜



作り方

- ① ほうれん草を洗って3~4cmに切っておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を置く。
- ③ ポリ袋にほうれん草とマグロフレーク、調味料(しょうゆ・カレー粉)を入れる。

ポイント!

かんたん
パッククッキング



- ・青菜はなるべく冷暗所で保存すると日持ちします。
- ・カレー粉などのスパイスは食欲増進作用もあるので、おすすめです。

材料(2人分)

- ほうれん草 1束(200g)
- マグロフレーク 1/2缶(90g)
- しょうゆ 小さじ2
- カレー粉 小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
90kcal	9.2g	1.2g	1.7g

- ④ ポリ袋を手で揉んで味を染み混ませる。
- ⑤ ポリ袋の空気を抜き、上を縛る。蓋をして2~3分湯せんする。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

乾物

を使った
レシピ

1

春雨ヌードル(水筒)

※水筒 容量 500ml、保温性のあるもの



ポイント!

- お湯を入れておくだけでできあがり!
- 火が通りやすいように野菜は細かく切りましょう。

副菜
(汁物)



材料(2人分)

- 残り野菜(キャベツや人参など) 50g
- だしパック 1パック
- 緑豆春雨 15g
- 白すりごま 大さじ 1
- ごま油 小さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
89kcal	1.5g	5.3g	0.2g

作り方

- ① 野菜は細かく切る。
- ② 水筒に材料を入れる。
- ③ 熱湯を注ぎ蓋をして何回か振り、1時間程置く。

乾物

を使った
レシピ

2

わかめとコーンの和風サラダ

ポイント!

- 被災時には摂りにくい食物繊維がとれます!
- 噛む力が弱い方は、春雨を除くか、なじませる時間を長くとりましょう。



副菜



材料(2人分)

- 乾燥わかめ 10g
- コーン缶 1缶(120g)
- ツナ缶 1缶(70g)
- 春雨 少々
- ごま 大さじ 1/2
- 酢 小さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
96kcal	7.1g	2.0g	1.7g

作り方

- ① ポリ袋にわかめとキッチンばさみで切った春雨を入れる。
- ② コーン缶とツナ缶を汁ごと加え、袋の中で全体をよくなじませる。
- ③ ごまと酢を加え、全体をもう一度よくなじませる。

乾物

を使った
レシピ

3

かんたん
バッククッキング

ポイント!

切り干し大根のサラダ(ポリ袋)

- ・30分程度なじませるとやわらかくなる。
- ・缶詰の汁で戻すので水不要!



副菜



材料(2人分)

- 切り干し大根 30g
- ツナ缶 1缶(70g)
- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- 白ごま 小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
111kcal	6.0g	5.2g	0.3g

作り方

- ①材料を全てポリ袋に入れる。
- ②やわらかくなるまで、揉んで混ぜ合わせる。
すぐに食べることもできるが、30分程度置くとやわらかく味がしみた状態になる。

乾物

を使った
レシピ

4

かんたん
バッククッキング

ポイント!

お麩チョコ(ポリ袋)

- ・ミルクココアの他にきなこ味などにアレンジ可能。
- ・水で戻すと生チョコ風。そのままだとスナック菓子のような食感を楽しめます。



間食



材料(2人分)

- 麩 10個
- 水 大さじ2
- ミルクココアパウダー 大さじ2(24g)

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
57kcal	1.6g	0.9g	0.1g

作り方

- ①ポリ袋の中で麩を水で戻す。
- ②ミルクココアパウダーを加え、袋の中で混ぜ合わせる。

粉物

を使った
レシピ

1

蒸しパン



間食



作り方

- ①紙コップを鍋(深めのフライパン)の高さに合わせて切る。
- ②ポリ袋に全ての材料を混ぜ、紙コップに入れる。

ポイント!

- ・紙コップを器として使うので衛生的。
- ・ホットケーキミックス自体の甘味で美味しくたべられます。

材料(2人分)

- ホットケーキミックス…………… 100g
- 水…………… 75ml
- サラダ油…………… 大さじ 1/2
- 干しぶどう…………… 大さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
226kcal	3.7g	5.0g	0.5g

- ③鍋に 2cm 程水を入れる。
- ④鍋に②を入れ、フタをして中火で12~15分蒸らす。

粉物

を使った
レシピ

2

簡単クレープ



間食



作り方

- ①ポリ袋にホットケーキミックスと水を入れてよく混ぜる。
- ②フライパンに薄く生地をのばし、両面を焼く。
- ③生地の上に具材をのせて巻く。

ポイント!

- ・ツナ缶や焼きとり缶を巻くと、ご飯の1品にもなります。
- ・生地はうすくのばすと、クレープのように焼けます。

材料(2人分)

- ホットケーキミックス…………… 50g
- 水…………… 75ml
- あずき缶…………… 1/2 缶
- バナナ…………… 1/2 本

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
214kcal	3.8g	1.3g	0.4g

粉物

を使った
レシピ

3

みたらし団子

ポイント!

・団子を作る時の水の量は柔らかさをみながら調整しましょう。

間食



材料(2人分)

[団子]

- 上新粉……………30g
- 白玉粉……………10g
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………30ml

[タレ]

- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………大さじ1と1/2
- 片栗粉……………小さじ2/3

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
95kcal	1.3g	0.2g	0.4g

作り方

- ①ポリ袋に団子の水以外の材料を入れて混ぜる。
- ②水を少しずつ加え、生地をまとめる。6個に丸めたら、熱湯で茹でる。
- ③団子が浮いてきて、1分茹でたら取り出す。

- ④タレの材料を鍋に入れ、よく混ぜたら、弱めの中火にかける。
- ⑤とろみがついたら、団子にタレをかける。

粉物

を使った
レシピ

4

きな粉あめ

ポイント!

かんたん
バッククッキング

- ・シナモンは血圧や血糖のコントロールに効果があると言われています。
- ・手軽にすぐできるおやつとしてどうぞ。

間食



材料(2人分)

- きな粉……………25g
- シナモンパウダー……………小さじ1/4
- はちみつ……………25g
- (まぶす用)きな粉……………大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
114kcal	5.5g	4.1g	0g

作り方

- ①まぶす用のきな粉以外の材料をポリ袋に入れてよく混ぜる。
- ②1口大の大きさに丸める。
- ③まぶす用のきな粉を袋に入れてまんべんなく付くように袋をふる。



 **中央市食生活改善推進員会** [制作委員(令和3年度役員)]

細川 道恵

新井夕カ子

河崎眞由美

上野いつ子

大沼 房子

寺本 永子

守屋恵美子

窪田 恵子

新谷希弥子