

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ポリ袋で炊くご飯 ～普通の硬さ～

＜材料＞	1人分	容量	備考
無洗米	50g	65ml	ヤクルト容器1杯
水	100ml	100ml	ヤクルト容器1.5杯
ポリ袋	2枚		
★酢飯★			
酢	10g	小さじ2	水と一緒に加える
砂糖	2g	小さじ1/2	
塩	1g	小さじ1/5	

＜作り方＞

1. ポリ袋(厚さ0.01～0.02mm)は2枚重ねにし、米と水を入れ、できるだけ空気を抜いて(口から水が出るくらい)、口を縛る(輪ゴムも可)。
2. 沸騰した湯に入れ、30分程度加熱し、取り出してから10分蒸らす(米を浸漬する必要はありません)。

PRポイント！

- ★米を浸漬させると、15分ほどで炊けます。
- ★合わせ酢の量と割合はお好みで。
- ★普通の米の場合は、洗わずに使います。水の量を控え目(80ml)にします。
→ちょっと、臭いがあります。

災害救助用炊飯袋(ハイゼックス袋)を使っています



ポリ袋で炊くご飯 ～普通の硬さ～ ＜1人分あたり＞

熱量 178kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.6g ナトリウム 1mg 食塩相当量 0g

主食(ごはん) 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ポリ袋で炊くご飯 ～軟飯～

＜材料＞	1人分	容量	備考
無洗米	50g	65ml	ヤクルト容器1杯
水	130ml	130ml	ヤクルト容器2杯
ポリ袋	2枚		
★アレンジ★			
お茶漬けの素(粉末)	1/2袋		水と一緒に加える

＜作り方＞

1. ポリ袋(厚さ0.01～0.02mm)は2枚重ねにし、米と水を入れ、できるだけ空気を抜いて(口から水が出るくらい)、口を縛る(輪ゴムも可)。
2. 沸騰した湯に入れ、30分程度加熱し、取り出してから10分蒸らす(米を浸漬する必要はありません)。

PRポイント！

- ★米を浸漬させると、15分ほどで炊けます。
- ★冷めても軟らかいです。噛まなくても食べられる硬さです。
- ★お茶漬けの素などで味をつけるとおじや風になります。具は均等に混ざりにくいです。

身近なもので計量

500mlのペットボトル1本で米が約3合分。ちなみにふたは1杯約5ml。小さじ1杯と同じです。

普段の料理にも十分活用できます。



ポリ袋で炊くご飯 ～軟飯～ ＜1人分あたり＞

熱量 178kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.6g ナトリウム 1mg 食塩相当量 0g

主食(ごはん) 2

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ポリ袋で炊くご飯 ～おかゆ～

＜材料＞	1人分	容量	備考
米	50g	65ml	ヤクルト容器1杯
水	200ml	200ml	ヤクルト容器3杯
ポリ袋	2枚		
★アレンジ★			
梅干し	1個		水と一緒に加える

＜作り方＞

1. ポリ袋(厚さ0.01～0.02mm)は2枚重ねにし、米と水を入れ、できるだけ空気を抜いて(口から水が出るくらい)、口を縛る(輪ゴムも可)。
2. 沸騰した湯に入れ、30分程度加熱し、取り出してから10分蒸らす(米を浸漬する必要はありません)。

PRポイント！

- ★米を浸漬させると、15分ほどで炊けます。
- ★炊いた直後は水分(おもゆ)がありますが、冷めるとおもゆは吸収されます。
- ★梅干しを入れるとさっぱり味になります。

自衛隊の炊事車(「焼く」以外は何でもできます。



ポリ袋で炊くご飯 ～おかゆ～ ＜1人分あたり＞

熱量 178kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.6g ナトリウム 1mg 食塩相当量 0g

主食(ごはん) 3

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

焼き鳥風親子丼

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
焼き鳥缶	40g	160g(小2缶)	
玉ねぎ	40g	160g	
人参	15g	60g(1/3本)	
たけのこ水煮	10g	40g	
卵	50g	200g	
水	15ml	60ml	
しょうゆ	4ml	16ml(大さじ1)	

＜作り方＞

1. 玉ねぎと人参に水を入れて火にかける。
2. たけのこと焼き鳥缶を加え、しょうゆで調味し、卵でとじる。
3. ごはんにかける。

PRポイント！

- ★焼き鳥缶を使うのでしょうゆだけで簡単に調味できます。
- ★常備野菜の玉ねぎ、人参とたけのこ水煮を加えた、野菜たくさんの親子丼です。



焼き鳥風親子丼 <1人分あたり>

熱量173kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.3g 炭水化物 9.2g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.7g

主食(ごはん) 4

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナと白菜の中華丼

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米(白米)	1袋(100g)	4袋	
白菜	80g(1枚)	320g(4枚)	
人参	30g	120g(大1本)	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
片栗粉	3g(小さじ1)	12g(小さじ4)	
中華だし(粉末)	3g(小さじ1)	12g(小さじ4)	
塩	少々(0.2g)	少々	
こしょう	少々	少々	

＜作り方＞

1. アルファ化米はお湯または水を入れて戻す。
2. 白菜と人参を食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにツナ缶の油を入れ、白菜と人参を加えて炒め、しんなりしたらツナと中華だしを加え、塩・こしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。

PRポイント！

- ★白菜や人参以外にも冷蔵庫にある野菜など、なんでもOK！
- ★とろみはお好みの硬さに調整してください。
- ★アルファ化米の袋に余裕があるときは、具を直接入れると容器を使わずに済みます。



ツナと白菜の中華丼 <1人分あたり>

熱量 512kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.0g 炭水化物 91.6g ナトリウム 741mg 食塩相当量1.9g

主食(ごはん) 5

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

トマト卵丼

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ご飯	160g	640g(2合)	
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	
キャベツ	25g	100g(2枚)	
ホールトマト缶	50g	200g(1/2缶)	
卵	50g	200g(4個)	
油	2g	8g(小さじ2)	
中華だし(粉末)	1g	4g(小さじ1強)	顆粒コンソメでもOK
片栗粉	1.5g	6g(小さじ2)	

＜作り方＞

1. 玉ねぎとキャベツを炒め、トマト缶と中華だしを入れる。
2. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。

PRポイント！

- ★とろみがついているので、冷めにくく、どの年代の方でも食べやすいです。
- ★うどんなどの麺類でも合います。
- ★塩分控えめなので、好みに塩などを加えて調整してください。



トマト卵丼 ＜1人分あたり＞

熱量 402kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.8g 炭水化物 68.6g ナトリウム 209mg 食塩相当量 0.6g

主食(ごはん) 6

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

タコライス風

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ご飯	150g	600g	米2合
合びき肉	50g	200g	ひき肉ならOK
玉ねぎ	50g	200g(M1個)	
人参	40g	160g(M1本)	
ホールトマト缶	100g	400g(1缶)	1缶400g
固形コンソメ	1/2個	2個(1個5g)	顆粒の場合は小2杯
サラダ油	小1/2	小さじ2	使用しなくてもよい
水	適量	トマト缶1/5程度	缶の果肉を洗い取る
カレールー	10g	40g(2片)	1片が20g～25g
*トマト(あれば)	30g	120g	M玉1個
*キャベツ(あれば)	20g	80g	1～2枚程度
*ゆで卵(あれば)	1/2個	2個	

＜作り方＞

1. 玉ねぎ、人参は粗みじん切り。鍋に油を引いて野菜と肉を炒め、トマト缶、水、コンソメを入れ、中火で10分程度煮る。これに砕いたカレールーを加えてトロミがついたら出来上がり。
2. 器にご飯を盛り、線キャベツ・トマト(角切り)を添えて①のルーをかけゆで卵をのせる。

PRポイント！

- ★高齢者から幼児まで使用可能です。
- ★材料を小さく切っているので調理時間が短縮できます。
- ★粉チーズを添えるとカルシウムアップします。

あると便利、ウェットティッシュ

食事を作る前は、必ず石鹸で手を洗いましょう。ただ、断水で水が十分にならない場合は、ウェットティッシュを2～3枚使ってよく手を拭くと良いでしょう。

タコライス風 ＜1人分あたり＞

熱量 521kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.6g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1016mg 食塩相当量2.6g

主食(ごはん) 7

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

大根だけのカレー

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
大根	150g	600g(2/3本)	1本 1kg
にんにく	1.5g	6g(1片)	チューブでも良いです
カレー粉	1.5g	6g(大さじ1)	
しょうゆ	10ml	40ml(大さじ2と2/3)	
油	2g	8g(小さじ2)	
ごはん	150g	600g	

<作り方>

1. 大根は半分は一口大に、半分はすりおろす。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に油とにんにくを入れて火にかける。香りが出たら、大根(切ったものと、おろしたもの)と調味料を入れて煮る。大根が軟らかくなったらできあがり。
3. 温かいごはんにかける。

PRポイント!

- ★目先を変えて、大根をカレー味にしました。
- ★水を使わず、大根おろしの水分で作ります。
- ★これをベースに、簡単に食べられるたんぱく質のもの(魚肉ソーセージなど)や他の野菜と一緒に食べると栄養のバランスがよくなります。
- ★ごはんにかけずに、おかずとして食べても良いです。

乾燥野菜を作ろう

大根がたくさんある時は、切り干し大根を作ってみませんか。伊吹おろしの風をうまく利用した先人の知恵より、尾張地区が発祥の地として有名です。大根について、庭先で広げてよく干します。保存もきくので、ぜひ常備したい食材の1つです。夏には茄子やトマトの夏野菜で、フルーツにも挑戦してみましょう。



大根だけのカレー <1人分あたり>

熱量 313kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.8g 炭水化物 62.7g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g

主食(ごはん) 8

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ドライカレー

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g	300g	米2合
コンビーフ缶	25g(1/4缶)	100g	1缶100g入り
玉ねぎ	50g	200g(M1個)	女性の握りにぶし大
人参	30g	120g(S1本)	
ホールトマト(パウチ)	55g	220g(1袋)	1袋は缶詰の約半量
固形コンソメ	1.3g(1/4個)	5g(1個)	

＜作り方＞

1. 玉ねぎと人参は、粗いみじん切りにする。
2. 鍋にカレールー以外の材料をすべて入れて、弱火～中火で10分ほど煮る。全体に火が通ったら、カレールーを崩し入れ、3分程度煮る。
3. 炊いたご飯にかける。

PRポイント！

- ★水を使わず、短時間で調理できます。
- ★ポリ袋に材料を入れて、「袋クッキング」で調理すると、鍋を洗う水を節約できます。その場合は1人1袋で作しましょう。
- ★ホールトマトのパックがあります。1袋は缶詰の約半分です。缶詰(400g)では量が多い時は便利です。



ドライカレー ＜1人分あたり＞

熱量 361kcal たんぱく質 10.8g 脂質 4.2g 炭水化物 68.3g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g

主食(ごはん) 9

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナとトマトのカレーライス

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ご飯	160g	640g(2合)	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	
ホールトマト缶	100g	400g(1缶)	
にんにく	3g(1/2片)	2片	
カレー粉	2g(小さじ1)	8g(小さじ4)	
しょうゆ	10ml	40ml(1/5カップ)	
油	4g(小さじ1)	16g(小さじ4)	

＜作り方＞

1. 玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
2. にんにく、玉ねぎを炒め、カレー粉を加えて炒める。ホールトマトを汁ごと加えて煮る。
3. ツナを油ごと加えて、しょうゆで味を調える。

PRポイント！

- ★にんにくはチューブでも良いです。
- ★好みにカレー粉の量を調整してください。
- ★玉ねぎとトマト缶の水分だけで作るカレーです。生のトマトだとさらに美味しくできます。生を使う時は、皮はむいた方が食べやすいです。



ツナとトマトのカレーライス＜1人分あたり＞

熱量 470kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.7g 炭水化物 71.3g ナトリウム 980mg 食塩相当量 2.5g

主食(ごはん) 10

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

サバ缶ご飯

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g	300g(2合)	
サバ缶(味噌煮)	30g	120g(1缶)	
切干大根	8g	32g	
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1強)	
塩	少々	少々	
しょうゆ	4ml	16ml(大さじ1強)	
酒	8ml	32ml(大さじ1強)	
水	110ml	440ml(カップ2と1/5)	

＜作り方＞

1. 切干大根はサッと洗い、2cmくらいに切り、炊く量の水に20分浸けておく。
2. 材料をすべて炊飯器に入れ、良く混ぜて炊く。

PRポイント！

- ★無洗米を使うと水を節約できます。その場合は炊く時の水を1割くらい多めにします。
- ★マヨネーズをかけてもおいしいです。



サバ缶ご飯 ＜1人分あたり＞

熱量 368kcal たんぱく質 10.5g 脂質 4.9g 炭水化物 66.3g ナトリウム 540mg 食塩相当量 1.4g

主食(ごはん) 11

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

うめしそ香(Ca)ごはん

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米	1/2袋	2袋	1袋100g
青じそ	1枚	4枚	
梅干し	1個	4個	
ちりめんじゃこ	3g	12g	
水	90～100ml	360～400ml	α化米の1.8～2倍

＜作り方＞

1. アルファ化米の袋にお湯を入れて、ごはんに戻す。
2. 青じそを細かくちぎり、種を取った梅干しとちりめんじゃこを加えて混ぜる。

PRポイント！

- ★入れ歯をなくしたお年寄りの場合は、湯を多くしておかゆにすることもできます。
- ★青じそや、ハーブなどを栽培していれば、それらを加えることにより、他におかずがなくても食べやすくなります。
- ★白飯のアルファ化米には、わかめなどの海藻や菜めしの素を加えたり、インスタントみそ汁を加えたり、いろいろアレンジできます。

アルファ米とは、「もどるごはん」



うめしそ香(Ca)ごはん＜1人分あたり＞

熱量 187kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.6g 炭水化物 39.6g ナトリウム 949mg 食塩相当量 2.4g

主食(ごはん) 12

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

パラパラチャーハン

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ごはん	160g	640g	
卵	50g(1個)	4個	
油	4g(小さじ1)	16g(小さじ4)	
塩	1.2g(小さじ1/4)	5g(小さじ1)	
こしょう	少々	少々	
ねぎ	10g	40g	
ちりめんじゃこ	15g	60g	

＜作り方＞

1. ポリ袋にごはんを入れて外側から押し、ざっとほぐす(梅干しの種など食べられないものは除く)。
2. ①に卵を割り入れて口を閉じ、さらにほぐしながらよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。油が回ったら②を加え、パラパラになるまで炒め合わせる。塩とこしょうで味をととのえる。
4. ねぎをキッチンばさみで細かく切りながら加え、ざっと混ぜる。

PRポイント！

★災害時に水はとても貴重です。ポリ袋を使用することで調理器具や食器を洗う必要がなくなります。キッチンばさみを使用することでまな板、包丁などの洗い物もなくなります。

★②の工程(ポリ袋で卵とごはんを混ぜる)↓は、ごはんにも卵が絡んで簡単においしくできました。



ポリ袋を敷くことで、洗い物が少なくなります。

パラパラチャーハン ＜1人分あたり＞

熱量 415kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.2g 炭水化物 58.7g ナトリウム 930mg 食塩相当量 2.4g

主食(ごはん) 13

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

さば飯

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ご飯	160g	640g(約2合)	
さば水煮缶	50g	190g(1缶)	
塩昆布	5g	20g	
こねぎ	10g	40g	

＜作り方＞

1. さば水煮缶は汁を切って身をほぐす。
2. 炊きたてのご飯にさばと塩昆布をまぜる。
3. 茶碗に盛って、小口切りにしたこねぎを散らす。



PRポイント！

- ★さばと塩昆布が意外に合います。
- ★塩分を控えている方は、塩昆布を控え目に。



備蓄食料は分散して保管

アルファ化米や乾パンなどの備蓄食料はどこに保管していますか？ いざという時に、すぐ取り出せる場所が良いですが、1ヶ所にまとめておくと、もしその場所が崩れたり、家具が倒れてそこまで行けなかった場合に使いなくなってしまいます。2～3ヶ所に分散しておくといいでしょう。

賞味期限は大丈夫？

賞味期限が切れていた… ということはありませんか？ ひとつひとつ確認するのは大変なので、一番早く切れるものの日付を、目に付くところに書いておくか、ひと手間かけて一覧表を作っておくと、在庫管理がしやすくなります。

さば飯 ＜1人分あたり＞

熱量 372kcal たんぱく質 15.5g 脂質 5.9g 炭水化物 61.9g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g

主食(ごはん) 14

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

なめしごはん

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米(白米)	1/2袋	2袋	1袋100g
小松菜	30g	120g	1株30g
かつおぶし	3g	12g(2袋)	
乾燥ひじき	1g	4g(大さじ1程度)	
しらす干し	10g	40g(大さじ4)	
しょうゆ	2ml	7ml(大さじ1/2弱)	

＜作り方＞

1. アルファ化米は袋にお湯を入れて戻しておく。
2. 小松菜は茹でて細かく刻み、乾燥ひじきは水で戻す。
3. 材料としょうゆを和え、ご飯と混ぜる。

PRポイント！

- ★小松菜の他にも、ほうれん草や抜き菜など、季節の緑黄色野菜を使うと良いです。
- ★アルファ化米の袋の中で混ぜると食器を使わずに済みます。
- ★1人分は茶碗に軽く1杯です。



なめしごはん ＜1人分あたり＞

熱量 222kcal たんぱく質 8.2g 脂質 0.7g 炭水化物 44.1g ナトリウム 297mg 食塩相当量 0.8g

主食(ごはん) 15

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ごはん具をまぜるだけの鮭ずし

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米(白米)	100g	400g(4パック)	できあがり約270g
鮭フレーク	20g	1ビン(80g)	市販品
甘酢生姜	20g	1袋(80g)	市販品
ひじき煮缶詰	1/4缶	1缶(70g)	缶切り不要の缶詰を
すし酢・白ゴマ	適宜	あれば適宜	

＜作り方＞

1. アルファ化米をお湯で戻し、鮭フレーク、汁気を切った甘酢生姜、ひじき煮(缶詰)を混ぜる。
2. 好みですし酢を加える。

PRポイント！

- ★アルファ化米は多少ぱさつきます。具を入れることで、ぱさつのご飯が食べやすくなります。
- ★すし酢があれば「鮭寿司」になります。
- ★白ごまを入れると、風味がよくなります。

お惣菜の缶詰は便利

いろいろあります。チェックしておきましょう。



ごはん具をまぜるだけの鮭ずし ＜1人分あたり＞

熱量 454kcal たんぱく質 10.9g 脂質 3.9g 炭水化物 89.8g ナトリウム 486mg 食塩相当量 1.2g

ごはん(主食) 16

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ひじきとツナの混ぜ込みご飯

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米(白米)	1袋	4袋	1袋100g
水	160ml	640ml	
ひじき(ドライパック)	10g	40g(1/3缶強)	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
めんつゆ(ストレート)	2ml	8ml(大さじ1/2)	
いりごま	0.8g	3g(小さじ1)	

＜作り方＞

1. アルファ米に分量の水を入れて1時間おく(袋の指示に従ってください)。
2. ひじき、油を切ったツナ缶、めんつゆ、いりごまをアルファ米の袋に入れてよく混ぜる。

PRポイント！

- ★火を全く使用せずに缶詰やアルファ米、保存水などの保存食のみで作ることができます。
- ★残ったひじきとツナ缶の油は、野菜と混ぜて、しょうゆなどで味をつければサラダになります。
- ★1人分は、おにぎり2個分くらいです。



ひじきとツナの炊き込みご飯 <1人分あたり>

熱量 502kcal たんぱく質 13.4g 脂質 9.8g 炭水化物 86.2g ナトリウム 176mg 食塩相当量 0.4g

主食(ごはん) 17

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

揚げ南瓜の混ぜごはん

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
かぼちゃ	100g	400g	(冷凍でもよい)
揚げ油	適宜		
米(無洗米)	75g(1/2合)	300g(2合)	
水	110ml	440ml	
炒り黒ごま	小さじ1	小さじ4	
塩	少々	少々	

＜作り方＞

1. かぼちゃを1.5cmくらいのさいの目切りにし、少しの油でころがしながら炒め揚げにする。
2. ごはんを炊き、①のかぼちゃをくずさないようにさっくり混ぜる。最後にごま塩をふる。

PRポイント！

★まずはエネルギー補給！ 主食であるごはんに緑黄色野菜のかぼちゃを入れました。
★かぼちゃの代わりにサツマイモ、里芋でも代用できます。



かぼちゃ

旬は5～9月。かぼちゃはカロテンを豊富に含み、ビタミンB1、B2、Cに富んでいます。ずっしりと重く、切り口の色が濃いものを選ぶのがポイントで、種がしっかりつまっていて、色が鮮やかなものを選びましょう。保存する場合は、種、わたを取り除くと長持ちします。

調理：甘味があって、ほくほくした西洋かぼちゃは、料理だけでなくお菓子にも。水分が多く、ねっとりとした日本かぼちゃは、薄味の煮物や精進揚げなどに。

揚げ南瓜の混ぜごはん ＜1人分あたり＞

熱量 468kcal たんぱく質 7.1g 脂質 12.6g 炭水化物 79.0g ナトリウム 80mg 食塩相当量 0.2g

主食(ごはん) 18

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

トマトとサバの炊き込みご飯

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g(1/2合)	300g(2合)	
トマト缶詰	200g(1/2缶)	800g(2缶)	
サバ水煮缶	50g(1/4缶)	200g(1缶)	
コンソメ(顆粒)	1g(小さじ1/3)	4g(小さじ1強)	

＜作り方＞

1. 炊飯釜に米とトマト缶詰を入れる。
2. サバの水煮をくずしながら加え、軽く混ぜる。
3. 炊飯器にセットし、炊飯する。
4. 炊き上がったら全体を混ぜて蒸らす。米が硬い場合は再度、炊飯する。

PRポイント！

- ★生のトマトがない時は、缶詰が便利です。
- ★たんぱく源として、さば水煮缶詰を使用しました。
- ★水と包丁を使わず調理できます。
- ★スキムミルクや野菜を加えるとさらに栄養価がアップします。



トマトとサバの炊き込みごはん＜1人分あたり＞

熱量 404kcal たんぱく質16.9g 脂質6.5g 炭水化物 67.1g ナトリウム881mg 食塩相当量2.3 g

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

にんじんごはん

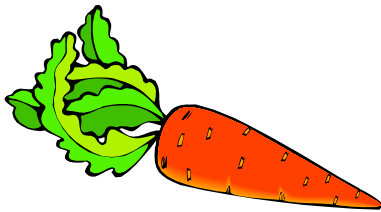
＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g(1/2合)	300g(2合)	
人参ジュース	100ml	400ml	
ツナ缶(オイル)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
酒	7ml(大さじ1/2)	30ml(大さじ2)	
食塩	0.3g(ひとふり)	1g	

＜作り方＞

1. 鍋に米を入れ、人参ジュースを注いでしばらくおく。
2. ①に調味料とツナ缶を汁ごと入れ、火にかける。
3. 沸騰したら弱火にし、10分加熱する。火を止め、しばらく蒸らす。

PRポイント！

- ★備蓄しておいた缶詰と飲料で作ります。
- ★人参ジュースでご飯を炊くので、水は使っていません。



にんじん

にんじんといえばカロテン(カロチン)と言われるほどカロテンが多く、野菜の中ではトップクラスです。カロテンは活性酸素の働きを抑制することがわかっています。そんな**にんじん**を使ってジャムを作ってみましょう。

- ①にんじん大1本(200g)にりんご1/2個(100g)をそれぞれすりおろして鍋に入れる。
- ②砂糖120g(材料の40%)と水1カップを加えて火にかける。ポツタリとなるまで煮たら、レモン大さじ1を加えて、ひと煮する。

にんじんごはん ＜1人分あたり＞

熱量 409kcal たんぱく質 12.3g 脂質 9.5g 炭水化物 64.8g ナトリウム 273mg 食塩相当量 0.7g

主食(ごはん) 20

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

サバ缶の炊き込みご飯

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g(1/2合)	300g(2合)	
サバ缶	40g	160g(1缶)	
生姜(チューブ)	1g	4g(小さじ1)	
しょうゆ	10ml	40ml(大さじ2強)	
酒	10ml	40ml(大さじ2強)	
塩	少々	少々	

＜作り方＞

1. 炊飯器に洗った米とすべての調味料を入れ、水を足していつもの水加減にする。
2. サバ缶を軽くほぐし、生姜も入れて炊く。
3. 炊き上ったら軽く混ぜる。

PRポイント！

- ★炊飯器が使えない時は、厚手の鍋で炊きます。カセットコンロで作れます。
- ★切干大根を入れてもおいしいです。



サバ缶の炊き込みご飯 ＜1人分あたり＞

熱量 361kcal たんぱく質 13.8g 脂質 5.0g 炭水化物 59.3g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g

大豆の炊き込みご飯

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g(1/2合)	300g(2合)	
水煮大豆	20g	80g	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
人参	10g	40g(中1/4本)	
切干大根	5g	20g	
しょうゆ	5ml	20ml(小さじ4)	
酒	2.5ml	10ml(小さじ2)	
みりん	2.5ml	10ml(小さじ2)	

＜作り方＞

1. 人参は拍子切り、切干大根は2cmに切る。
2. 炊飯器に洗った米と調味料を入れ、水を足して調整する。
3. 具をすべて入れて炊く。

PRポイント！

- ★保存がきく材料を使用し、手軽に作ることができます。
- ★節分にまく炒り大豆を使うと、香ばしくなります。



大豆の炊き込みご飯 ＜1人分あたり＞

熱量 380kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.4g 炭水化物 65.7g ナトリウム 469mg 食塩相当量 1.2g

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ひじきと大豆の炊き込みごはん

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	70g	2合	
水	90ml	360ml	
酒	7.5ml(大さじ1/2)	30ml(大さじ2)	
ひじき	3g	12g	干しひじき大さじ1は5g
人参	12g	50g(1/3本)	
ゆで大豆	15g	60g(大豆缶1/2)	
なめたけ瓶詰め	大さじ1	60g(1/2瓶)	

＜作り方＞

1. 米は洗って分量の水を加えて30分以上おく。
2. ひじきは洗って水で戻し、人参は細めの短冊に切っておく。
3. ①の米に②の材料と酒を入れて炊く。

PRポイント！

- ★なめたけ瓶詰め(えのきたけ味付け瓶詰め)で味つけをするので、簡単にできます。
- ★ひじきの缶詰を利用するときは重量を5倍にしてください。

ひじき缶 110g 大豆缶 110g なめたけ瓶詰め 120g・180g



ひじきと大豆の炊き込みごはん ＜1人分あたり＞

熱量 299kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.1g 炭水化物 61.1g ナトリウム 301mg 食塩相当量 0.8g

主食(ごはん) 23

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

切干大根とひじきの炊き込みごはん

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	75g(1/2合)	300g(2合)	
切干大根	3g	12g	
ひじき(乾燥)	2g	8g	
ツナ缶	20g	80g(小1缶)	
めんつゆ(ストレート)	15ml(大さじ1)	60ml(大さじ4)	
水	100ml	400ml	

＜作り方＞

1. 切干大根ははさみで適当な長さに切る。ひじきは水で戻す。
2. 米とめんつゆを鍋に入れ、水を足す。
3. 切干大根、ひじき、ツナ缶を入れて炊く。

PRポイント！

★調味料はめんつゆのみ。具も乾物や缶詰を利用し、冷蔵庫がなくても保管できる材料で作ります。

鍋で炊飯

鍋でごはんを炊いたことがありますか？ 鍋に米と水を入れ、沸騰したら底からしっかりかき混ぜ、弱火にして8分。水気がなくなったら火を止め蒸らします。

厚手の深い鍋や土鍋が使いやすいです。駅弁の釜飯が入っていた陶器の釜の場合、5勺(1合の半分)が目安です。



切干大根とひじきの炊き込みごはん ＜1人分あたり＞

熱量 320kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.9g 炭水化物 64.0g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g

主食(ごはん) 24

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナコーンピラフ

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	90g	360g	
ツナ缶(大)	50g	200g(1缶)	
ホールコーン	30g	120g	
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	
酒	6ml	24ml	
バター	1.5g	6g(大さじ1/2)	
顆粒コンソメ	1.5g	6g(小さじ2)	
水	100ml	400ml	

＜作り方＞

1. 玉ねぎをみじん切りにする。米をとぎ、水につけておく。
2. ツナ缶の油を切り、他の材料と調味料を入れて炊く。

PRポイント！

★具材が多いのでボリュームがあります。人参やブロッコリーをいれると色どりがよくなり、栄養のバランスもアップします。

互知識：携帯電話の活用

常備薬や自分が非常時に必要だと思われるものは、映像で保存しておくことによって、いつもと同じ物を探すのに役立ちます。携帯電話で写真を撮っておくと、メモを取るより便利に間違いなく記録することができます。



ツナコーンピラフ <1人分あたり>

熱量 495kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.8g 炭水化物 79.2g ナトリウム 428mg 食塩相当量 1.0g

主食(ごはん) 25

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

大根雑炊

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米(白米)	50g	200g(2袋)	1袋100g
大根	40g	160g(小1/6本)	
人参	10g	40g(1/4本)	
乾燥わかめ	少々	1g(小さじ1)	
卵	1/2個	100g(2個)	
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	
しょうゆ	7.5ml	30ml(大さじ2)	
水	200ml	800ml(カップ4)	加減してください

＜作り方＞

1. 大根と人参は小さく切る。
2. 鍋に大根、人参、水を入れて火にかけ、ある程度火が通ったらアルファ化米と乾燥わかめを入れて煮る。
3. 顆粒だしとしょうゆを入れたら、卵を流しいれ、火が通れば完成。

PRポイント！

- ★アルファ化米はお湯や水で戻さず、乾燥のまま使います。
- ★アルファ化米と卵が水分を吸うので、水分は少し多めの方が良いです。



大根雑炊 ＜1人分あたり＞

熱量 230kcal たんぱく質 6.7g 脂質 3.1g 炭水化物 41.7g ナトリウム 304mg 食塩相当量 0.8g

主食(ごはん) 26

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナと玉葱のトマト

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
レトルト粥(白粥)	125g	500g(2袋)	1袋250g
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
玉ねぎ	50g	200g(1個)	
こしょう	少々	少々	

＜作り方＞

1. 鍋にツナ缶の汁(油)を入れ、みじん切りの玉ねぎを炒める。
2. ツナを加えてさっと炒めてから、レトルト粥を入れ、ひと煮立ちさせる。
3. 器に盛り、好みてこしょうをふりかける。

PRポイント！

- ★ツナ缶の代わりにホタテ貝柱の缶詰を入れてもおいしいです。
- ★離乳食や高齢者にも食べていただけます。
- ★塩分控えめです。



左：新聞紙で器を作ってポリ袋を中に入れました。

ツナと玉葱のトマト ＜1人分あたり＞

熱量 214kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 137mg 食塩相当量 0.3g

主食(ごはん) 27

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナトマカレートマト

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ご飯	100g	400g	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
玉ねぎ	100g	400g(中2個)	
ホールトマト缶	100g	400g(1缶)	
顆粒コンソメ	1.5g	6g(小さじ2)	
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1	
塩・こしょう	少々	少々	
水	カップ1/2	カップ2	好みで調整を
粉チーズ	3g	12g(大さじ2)	

＜作り方＞

1. 玉ねぎをみじん切りにして、ツナ缶の油で炒め、ツナ、カレー粉を加え、塩・こしょうする。
2. ホールトマトとコンソメを入れ、煮立ったらご飯を入れて煮る。
3. 皿に盛って、粉チーズをかける。

PRポイント！

- ★炒め油はツナ缶の油を使って調理しました。
- ★トマトが入っているので、さっぱりした味です。



ツナトマカレートマト ＜1人分あたり＞

熱量 350kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.3g 炭水化物 51.0g ナトリウム 709mg 食塩相当量 1.8g

主食(ごはん) 28

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

トマトリゾット

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
ご飯	120g	480g(茶碗4杯)	
トマトジュース	190g(1缶)	760g(4本)	
玉ねぎ	100g	400g(中2個)	
固形コンソメ	1/2個	2個	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
塩・こしょう	少々	少々	
粉チーズ	少々	少々	

＜作り方＞

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 鍋にご飯、玉ねぎ、ツナ、トマトジュース、を入れて煮込み、コンソメと塩・こしょうで味をつける。
3. 皿に盛り、粉チーズをかける。

PRポイント！

★水を使わず、トマトジュースの水分を使用しました。

★有塩トマトジュースを使っています。塩分を減らしたいときは、コンソメの量を減らすか、無塩のトマトジュースを使いましょう。



トマトリゾット <1人分あたり>

熱量 393kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.1g 炭水化物 60.9g ナトリウム1048mg 食塩相当量 2.7g

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

みそおじゃ

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
アルファ化米	50g	200g(2袋)	1袋100g
乾燥カットわかめ	0.5g	2g(小さじ2)	
すりごま	5g	20g(大さじ2強)	
卵	50g(中1個)	4個	
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	
味噌	6g	24g(小さじ4)	
水	200ml	800ml(4カップ)	

＜作り方＞

1. 鍋に味噌と卵以外を全部入れて火にかける。
2. アルファ化米に火が通ったら、味噌で味をつけ、溶き卵を流し入れる。卵に火が通ったら完成。

PRポイント！

- ★具は冷蔵庫の残り物など、何でも良いです。
- ★アルファ化米以外にも、冷凍してあるご飯や米から作っても良いです。
- ★うどんを入れてもおいしいです。



みそおじゃ ＜1人分あたり＞

熱量 298kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.7g 炭水化物 41.4g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g

主食(ごはん) 30

長ねぎと生姜の卵粥

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
米	40g	160g(1合強)	
水	200ml	800ml(4カップ)	
顆粒和風だし	少々	3g(小さじ1)	
長ねぎ(根深ねぎ)	20g	80g(1本)	
生姜	5g	20g	
しょうゆ	3ml	10ml(小さじ2)	
卵	1個	4個	

＜作り方＞

1. 生姜は千切り、長ねぎはざく切りにする。
2. 鍋に米、水、和風だし、長ねぎ、生姜を入れて火にかける。
3. 煮えたらしょうゆで味を調え、溶き卵を加えて卵に火を通す。

PRポイント！

- ★水に制限がある時は、米を洗わずに使います。無洗米があると便利です。
- ★長ねぎと生姜で温まります。



生姜(しょうが)

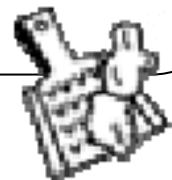
生姜は血行を良くし、新陳代謝を高めてくれる食材です。体を温める効果、咳やのどの痛みを抑える働きもあります。

◇生姜葛湯

生姜：1かけ くず粉：大さじ1 水：150ml ハチミツまたは砂糖：適量

- ①生姜をすりおろし、材料をすべて鍋に入れる。
- ②弱火にかけて、かき混ぜながら、とろみがつくまで温める

体がポカポカしてきますよ！



長ねぎと生姜の卵粥 ＜1人分あたり＞

熱量 229kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.5g 炭水化物 33.3g ナトリウム 370mg 食塩相当量 0.9g

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

おにぎりDE雑炊

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
おにぎり	2個	8個	1個100g
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1強)	
ねぎ	12g(1/8本)	48g(1/2本)	
湯	200ml	800ml	

＜作り方＞

1. なべに分量の湯を沸かす。
2. だしの素とおにぎりを入れ、やわらかくなるまで煮る。
3. 小口に切ったねぎとちぎったのりを加える。

PRポイント！

- ★野菜があれば加えましょう。
- ★のりの風味がしておいしいです。
- ★おにぎりの塩分だけでおいしく食べられます。



コンビニおにぎり

ごはんの量は1個90gから110gくらいです。

多くは原材料表示を見ると「塩飯」と書いてあります。塩飯とは、塩を入れた水で炊いたごはんのことです。なので、少し塩気があって食べやすいのです。

おにぎり1個の塩分は1g以上あります。塩分制限がある方は控えめに。

栄養成分表示で確認しましょう。

おにぎりDE雑炊 ＜1人分あたり＞

熱量 341kcal たんぱく質 5.5g 脂質 0.6g 炭水化物 75.2g ナトリウム 1098mg 食塩相当量 2.8g