

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

パスタ入りスープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
パスタ(乾麺)	30g	120g	
コーンスープの素(粉末)	1袋	4袋	
水	150ml	600ml	
ベーコン	10g	40g(2枚)	
ほうれん草	10g	40g	

<作り方>

1. なべにたっぷり水を沸騰させ、パスタを茹でる。
2. 食べやすい大きさに切ったベーコン、ほうれん草をパスタの茹で上がる1分程度前になべに加える。
3. 深めの皿にコーンスープ(コーンスープの素+お湯)を作る。
4. ②をザルにあげ、しっかりと水をきり、③のなかに加え、スープとからめる。

PRポイント!

- ★中に入れる具材は準備できるものでOK。
- ★他のスープの素を用いれば、味のバリエーションが増え、楽しめます。
- ★スープの素に加えるお湯の量を調節して、好みの濃さにできます。

口の中をきれいに!

非常時であっても、歯磨きや入れ歯の洗浄を忘れずに。



パスタ入りスープ <1人分あたり>

熱量 225kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.8g 炭水化物 33.0g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g

主食(パスタ・麺) 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

スープパスタ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
スパゲティ	100g	400g	
玉ねぎ	50g	200g(1個)	
キャベツ	50g	200g(4枚)	
油	4g(小さじ1)	16g(小さじ4)	
ホールコーン(缶詰)	16g(大さじ1)	64g(大さじ4)	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
固形コンソメ	2.6g(1/2個)	2個	
水	400ml	1.6リットル	
塩・こしょう	少々	少々	

<作り方>

1. 玉ねぎとキャベツは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋で玉ねぎ、キャベツを炒め、ホールコーン、ツナ、コンソメ、水を入れる。
3. 沸騰したら半分に折ったスパゲティを加え、表記されている時間煮込む。
4. 塩、こしょうで味を調える。

PRポイント!

- ★ツナの代わりにベーコンやソーセージを入れてもおいしいです。
- ★水を減らして、ホールトマト缶を加えるとトマトスープパスタに、水を減らして牛乳を加えればミルクスープパスタになります。



スープパスタ <1人分あたり>

熱量 571kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g 炭水化物 83.2g ナトリウム 617mg 食塩相当量 1.6g

主食(パスタ・麺) 2

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

トマトスパゲティ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
スパゲティ	80g	320g	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
ホールコーン缶	20g	80g(1/3缶)	
トマトジュース	100ml	2カップ	
水	100ml	2カップ	
塩	1g	4g(小さじ1弱)	味をみて調整
油	1g	4g(小さじ1)	

<作り方>

1. フライパンに分量の半分のトマトジュースと水、塩、油を入れる。
2. 煮立ったらスパゲティを半分に折って入れ、ふたをして5分煮る。
3. ツナ、コーン、残りのトマトジュースを入れる。
4. さらに5分ほど煮て、汁気がなくなったら完成。

PRポイント!

- ★フライパンとカセットコンロで作れます。
- ★麺のゆで汁を捨てずに、そのままソースとして活用できます。
- ★玉ねぎ、ピーマン、キャベツなどを加えてもおいしいです。
- ★トマトジュースは塩分があるので、味をみて塩を加減してください。



トマトスパゲティ <1人分あたり>

熱量 397kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.3g 炭水化物 65.4g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g

主食(パスタ・麺) 3

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ポリ袋で作る ナポリタン

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
パスタ(乾麺)	100g(1束)	400g(4束)	
たまねぎ	50g(1/4個)	200g(1個)	
ピーマン	15g(1/2個)	60g(2個)	
ウィンナー	30g(小3本)	120g(小12本)	
ケチャップ	40g	160g	
コンソメ	5.3g(1個)	4個	
トマトジュース(無塩or低塩)	200ml	800ml	
ポリ袋	2枚		少し厚めの0.02mm

<作り方>

1. ポリ袋(2枚重ね)に、パスタを1/4長さに折り、玉ねぎ、ピーマンはうすぎり、ウィンナーは1cm幅に切り、ケチャップ、トマトジュース、コンソメを入れる。
2. 空気を抜いて輪ゴムで縛る。
3. 沸騰した湯で30分位茹でる(途中10分おきに麺をほぐす)。

コンソメが溶けにくいので、麺をほぐす時にコンソメを溶かしてください。

PRポイント!

トマトジュースが加塩の場合はコンソメを半量にします。



ナポリタン<1人分あたり>

熱量 590kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.3g 炭水化物 99.5g ナトリウム 1663mg 食塩相当量 4.2g

主食(パスタ・麺) 4

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ポリ袋で作る カレーうどん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
うどん(乾麺)	100g(1束)	400g(4束)	
たまねぎ	50g(1/4個)	200g(1個)	
ベーコン	20g(1枚)	80g(4枚)	
カレールウ	10g	40g(固形4個)	
水	400ml	1600ml	
ポリ袋			

<作り方>

1. ポリ袋(2枚重ね)に、うどんを1/4長さに折り、玉ねぎはうすぎり、ベーコンは1cm幅に切り、カレールウ、水を入れる。
2. 空気を抜いて輪ゴムで縛る。
3. 沸騰した湯で25分位茹でる(途中10分おきに麺をほぐす)。

ポリ袋(大きさ:中)0.02mm×2枚重ね or ポリ袋0.01mm×3枚重ね or ハイゼックス1枚の場合は、分量を1/2にする。

PRポイント!

麺を茹でないので、塩分が多くなります。塩分制限がある方は、ご注意ください。



カレーうどん<1人分あたり>

熱量 499kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.4g 炭水化物 80.8g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g

主食(パスタ・麺) 5

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

クリーミーうどん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
スパゲティ	100g	400g(4束)	
玉ねぎ	50g(1/4個)	200g(中1個)	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
クリームシチューの素	20g	80g	(顆粒)
牛乳	100ml	400ml	
水	300ml	1200ml	
スライスチーズ	10g(1/2枚)	40g(2枚)	

<作り方>

1. スパゲティを1/4の長さに折る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 材料を全部入れる(ポリ袋0.02mm×2枚重ね)。
4. しっかり空気を抜いて、上の方で口を折り返し輪ゴムで縛る。
5. 袋の中の麺をよくほぐす。
6. 沸騰した湯で25分茹でる(途中10分おきに麺をほぐす)。

PRポイント!

- ★スパゲティをうどん(乾麺)に変えてもおいしくいただけますが、うどん(乾麺)100gには塩分が4.3gも入っているので、ご注意ください。
- ★加熱して5分ほどすると、空気が膨張してパンパンになります。取り出して一度空気を抜くと、袋が沈んで熱が通りやすくなります。



クリーミーうどん<1人分あたり>

熱量 625kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.9g 炭水化物 96.4g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g

主食(パスタ・麺) 6

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

カレー炒めそうめん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
そうめん(乾麺)	50g(1束)	200g(4束)	
ソーセージ	20g(1本)	80g(4本)	
キャベツ	80g	320g	
油	1g	4g(小さじ1)	
水	200ml	800ml(4カップ)	
カレー粉	1g	4g(小さじ2)	量はお好みで

<作り方>

1. ソーセージとキャベツは細く切り、そうめんは半分に折っておく。
2. フライパンでソーセージとキャベツを油で炒める。
3. 水を入れ沸騰したらそうめんを入れ、水分がなくなるまで炒める。
4. 最後にカレー粉を入れる。

PRポイント!

- ★そうめんの塩分だけでも、おいしく食べることができます。
- ★カレー粉の代わりに薬味として一味唐辛子を入れても良いです。



カレー炒めそうめん <1人分あたり>

熱量 274kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.5g 炭水化物 41.7g ナトリウム 900mg 食塩相当量 2.3g

主食(パスタ・麺) 7

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

和風炒めそうめん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
そうめん(乾麺)	50g	200g	
ソーセージ	20g(中1本)	80g(中4本)	
キャベツ	80g(1.5枚)	320g(6枚)	
水	200ml	800ml	
小ねぎ	8g(2本)	32g(8本)	
花かつお	1.5g	6g(小2袋)	
油			

<作り方>

1. ソーセージは短冊切り、キャベツは千切りにする。
 2. フライパンを温め、油を入れてソーセージとキャベツを炒める。
 3. 水を入れて沸騰したら、そうめんを半分に折り入れ、水分がなくなるまで炒める。
 4. お皿に盛り、小口切りのねぎをちらす。
- ※・薬味で一味唐辛子などを入れるのもよい。カレー粉を入れてもよい。

PRポイント!

- ★そうめんはゆでないでフライパン一つで調理できます。
- ★味付けは、そうめんの塩味で食べられます。
- ★そうめんを入れたらすばやく混ぜましょう(めんがかたまらないように)。



和風炒めそうめん <1人分あたり>

熱量 268kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.5g 炭水化物 41.6g ナトリウム 902mg 食塩相当量 2.3g

主食(パスタ・麺) 8

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナとのりの和風スープパスタ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
スパゲッティ	100g	400g	
ツナ油漬缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	水煮缶でもOK
たまねぎ	30g	120g	
コンソメ	3g	12g	
しょうゆ	10g	40g	
焼のり	1g	4g	
水	200ml	800g	

<作り方>

1. たまねぎは薄切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、スパゲッティを入れ、ゆでる。
3. 別の鍋、または2の鍋に水、たまねぎ、ツナを入れ、煮る。
4. コンソメ、しょうゆで味をつけ、2でゆでたスパゲッティを加える。
5. 焼のりをちぎり、ちらして完成。

PRポイント!

- ★子どもたちがいつも食べているパスタをスープ仕立てにしました。
- ★寒い季節でも体が温まるパスタです。
- ★あっさりしょうゆ味なので、子どもからお年寄りまでおいしく食べられると思います。

ペラペラに注意!?

にら、ねぎ(緑の部分)、海苔など、ペラペラしているものは、口の中や食道にペタっとはりついたり、噛みにくかったりします。
お年寄りには食べにくい食べ物なので、他の食品と混ぜたり、とろみをつけると良いでしょう。



ツナとのりの和風スープパスタ <1人分あたり>

熱量 463kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.1g 炭水化物 81.3g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g