

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナジャガ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
ツナ缶(大)	40g	160g(大1缶)	
じゃが芋	100g	400g	
人参	25g	100g	
玉ねぎ	70g	280g	
こんにゃく	20g	80g	
砂糖	3g	12g(小さじ4)	
みりん	3ml	12ml(小さじ2強)	
しょうゆ	7ml	28ml(大さじ1.5)	
和風だし	1g	4g(小さじ大盛1)	
酒	2.5ml	10ml(小さじ2)	

<作り方>

1. 野菜類は洗って食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を熱し、野菜類とこんにゃくを炒める。
3. 少量の水を入れ、砂糖を入れて煮る。
4. 残りの調味料とツナ缶を入れてさらに煮て、味がしみたらできあがり。

PRポイント!

- ★保存性の高い野菜を活用した煮物です。ツナ缶は、さば缶、いわし缶、コーンビーフ缶などでも代用可能。
- ★バターやマーガリン、チーズなどがあれば、洋風にもアレンジできます。好みにオイルツナの汁気も入れると、うまみもアップします。
- ★ある程度材料に火が通れば、鍋を火からおろし、新聞紙と毛布で包み保温しても味がよくしみ、ガスの節約にもなります。



ツナジャガ<1人分あたり>

熱量256 kcal たんぱく質 9.5g 脂質79.3 g 炭水化物 33.6 g ナトリウム708 mg 食塩相当量 1.8g

おかず(魚) 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ポリ袋で作る ツナじゃが

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
じゃがいも	50g(1/2個)	200g(2個)	
玉ねぎ	50g(1/4個)	200g(1個)	
人参	15g(1cm)	60g	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
白だし	5ml(小さじ1)	20ml(小さじ4)	または麺つゆ2倍希釈

<作り方>

1. じゃがいもは1口大に、玉ねぎはうすぎり、人参は0.5cm厚位のいちよう切りにする。
2. 袋に材料を全部入れる(ツナ缶は、油・汁ごと)。
3. 空気を抜いて輪ゴムで縛る。
4. 沸騰した湯で30分位茹でる。

PRポイント!

★玉ねぎを底に入れると玉ねぎの水分が早く出て早く火が通ります



ツナじゃが <1人分あたり>

熱量 120kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.5g 炭水化物 15.6g ナトリウム 268mg 食塩相当量 0.7g

おかず(魚) 2

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

野菜も食べよう！ コーンクリーム煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
マカロニ	15g	60g	スパゲッティでもOK
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
玉ねぎ	20g	80g(小1玉)	} 家にある野菜を使ってください
人参	10g	40g(1/3本)	
キャベツ	30g	120g(1/4玉)	
コーンクリーム缶	50g	200g(1缶)	カップスープの素でもいけます
油	0.5g	小さじ1	
塩・こしょう	適宜	適宜	
固形コンソメ	1.3g	1個	
水	80ml	コーンクリーム缶1杯	
牛乳	50ml	200ml	豆乳でもOK

<作り方>

1. 玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、キャベツはざく切りにする。
2. 熱した鍋に油をひき、野菜を炒める。
3. 野菜がしんなりしたらツナ缶(缶汁ごと)・コーンクリーム缶を入れ、分量の水を加える。沸騰したら、コンソメ・マカロニを入れて表示の時間煮る。
4. マカロニが軟らかくなったら、塩・こしょうをして味を整える。

PRポイント!

- ★お鍋ひとつで簡単調理。お米を使えばリゾットに早変わり。
- ★コーンクリーム缶(コンソメの素)さえあれば具材は家にあるもの何でもOK! スパゲッティで作ると卵を使わないカルボナーラに変身?!



野菜も食べよう! コーンクリーム煮 <1人分あたり>

熱量 212kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.5g 炭水化物 27.4g ナトリウム 467mg 食塩相当量 1.2g

おかず(魚) 3

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

わかめのごま酢和え ~水があればできる~

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
わかめ	1g	4g(小さじ1)	
ツナ缶(小)	10g(1/8缶)	40g(1/2缶)	
ホールコーン缶	10g	40g(1/2缶)	
キャベツ	20g	80g(中2枚)	
酢	1.5ml	6ml(小さじ1)	
しょうゆ	2ml	8ml(小さじ1強)	
砂糖	1.5g	6g(小さじ2)	

<作り方>

1. ビニール袋(わかめの袋などでもよい)に水を入れ、戻ったら水を捨てる。
2. キャベツはちぎり、コーンは水を切り、1に入れる。
3. 1に全部の材料を入れ、しっかり混ぜて完成。

PRポイント!

- ★加熱をしないので、安全な水(加熱済みのものや、ミネラルウォーター)で野菜を洗ったり、わかめを戻したりします。
- ★包丁や、器、火がない時にも、不足しがちな野菜を補うことができます。
- ★切干大根などは、わかめと一緒に戻します。
- ★ごま油を加えると、さらにおいしくなります。
- ★ツナ缶の油を入れると、調味料がなじみやすいです。



わかめのごま酢和え <1人分あたり>

熱量 62kcal たんぱく質 2.8g 脂質 3.3g 炭水化物 5.3g ナトリウム 0.24 mg 食塩相当量 0.6g

おかず(魚) 4

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

切干大根とツナのサラダ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
切干大根	10g	40g	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
きゅうり	20g	80g(小1本)	
マヨネーズ	12g(大さじ1)	50g(約1/4カップ)	
塩	少々	ひとつまみ	
こしょう	少々	少々	

<作り方>

1. 切干大根はハサミで食べやすい長さに切り、水に15分くらい漬けて戻しす。
2. 切干大根をさっとゆでてザルにあけ、水気を絞る。
3. ツナは油をきっておく。
4. きゅうりはせん切りにする。
5. 切干大根とツナ、きゅうりをマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。

PRポイント!

- ★切干大根は戻し過ぎないようにしましょう。
- ★マヨネーズの小袋があると便利です。



ラップとアルミホイル

食器を洗う水がない時は、食器にラップやアルミホイルを敷いて盛り付けると、水が節約でき、衛生的にも安全です。

ラップの場合は、幅が30cmのものが便利です。

切干大根とツナのサラダ<1人分あたり>

熱量 165kcal たんぱく質 4.6g 脂質 13.1g 炭水化物 7.6g ナトリウム 242mg 食塩相当量 0.6g

おかず(魚) 5

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

わかめとツナのサラダ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
乾燥カットわかめ	2g	8g	
ツナ缶詰	20g	80g(1缶)	
コーン缶詰	6g	24g	
マヨネーズ	4g(小さじ1)	16g(大さじ1強)	
しょうゆ	少々	小さじ1/2	

<作り方>

1. わかめは水でもどす。
2. 1に、ツナ・コーンを入れ、マヨネーズとこしょうを加えてあえる。

PRポイント!

- ★家庭に常備してあるものですぐに作れます。
- ★手軽にミネラルと食物繊維がとれます。
- ★切り干し大根を足したり、別のドレッシングであえてもOK!



わかめとツナのサラダ <1人分あたり>

熱量 82kcal たんぱく質 3.3g 脂質 6.9g 炭水化物 2.1g ナトリウム 328mg 食塩相当量 0.8g

おかず(魚) 6

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ツナの温 Pasta サラダ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
スパゲティ	30g	120g	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
キャベツ	30g	120g	
しそふりかけ(ゆかり粉)	3g	12g	
水(目安量)	100ml	400ml(2カップ)	

<作り方>

1. キャベツは1cmのざく切りにし、スパゲティは10cmぐらいに折り、一緒にゆでる。
2. ゆであがる頃、ツナ缶をいれ、ゆかり粉で味をととのえる。

PRポイント!

★ゆかり粉だけで十分おいしい味つけになります。

七輪(しちりん)⇒



大活躍の調理器具

カセットコンロとボンベ(多めに用意しておきましょう)、キッチンばさみは必需品です。

野外調理用に、バーベキューセットや七輪も便利です。七輪は火力が強く、火の調整も可能です。

ラップ、ポリ袋、アルミホイル、割り箸、紙コップ、使い捨て手袋(プラスチック)も、用意しておきましょう。



ツナの温 Pasta サラダ <1人分あたり>

熱量 179kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.2g 炭水化物 24.4g ナトリウム 491mg 食塩相当量 1.3g

おかず(魚) 7

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

キャベツのマヨネーズ炒め

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
キャベツ	120g	480g(小1/2個)	
玉ねぎ	50g	200g(1個)	
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	
油	6g	24g(大さじ2)	
マヨネーズ	14g	56g(大さじ4)	
塩	0.6g	2.4g(小さじ1/2)	
こしょう	少々	少々	

<作り方>

1. キャベツ、玉ねぎを5cm幅に切る。
2. フライパンに油を熱し、材料を炒め調味料を加える。

PRポイント!

★缶詰のコーンを加えたり、ツナ缶をウインナー等にかえてもいいです。



準備しておきたい食品 <1>

①主食

米(無洗米)、パックごはん、アルファ化米(白米、五目等の味付き)、レトルト粥、切り餅(個包装のもの)、カップ麺、小麦粉、片栗粉、ホットケーキミックス、乾麺(うどん、きしめん、そうめん等)、スパゲティ、マカロニ 等

②主菜(たんぱく質が多い食品)

さば・イワシなどの魚の缶詰、ツナ缶、魚肉ソーセージ、コンビーフ、高野豆腐、大豆ドライパック(缶詰) 等

キャベツのマヨネーズ炒め<1人分あたり>

熱量 249kcal たんぱく質 6.0g 脂質 20.7g 炭水化物 10.9g ナトリウム 435mg 食塩相当量 1.1g

おかず(魚) 8

鯖のトマト煮

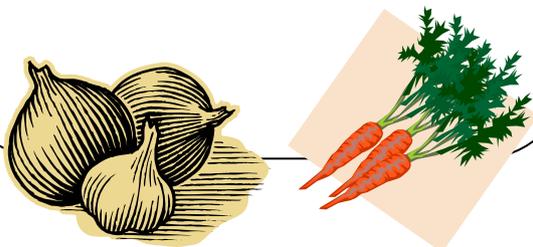
<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
さばの水煮(缶)	80g(1/2缶)	320g(2缶)	いろいろな大きさあり
ホールトマト(缶)	100g	400g(1缶)	
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	
人参	50g	200g(中1本)	
じゃがいも	50g	200g(大1個)	
油	2g	8g(小さじ2)	
塩・こしょう	少々	少々	

<作り方>

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を入れ玉ねぎを炒めたらトマト缶を入れ、さばの水煮(汁ごと)、人参、じゃがいもを加えて煮る。
3. 野菜が煮えたら、塩、こしょうで味を調える。

PRポイント!

- ★簡単でおいしく手早くできます。
- ★ブロッコリー、キャベツなどの野菜や、きのこ類を加えても良いです。
- ★コンソメや和風だしを入れると、さらにおいしくなります。



鯖のトマト煮 <1人分あたり>

熱量 265kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 634mg 食塩相当量 1.6g

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

さば缶と白菜のささと煮

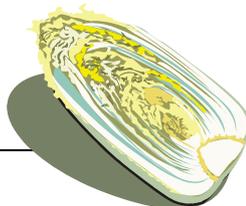
<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
さば缶(味噌煮)	40g	1缶(160g)	汁ごと使用
白菜	90g	360g	
高野豆腐	5g	1枚(約20g)	熱湯をかけると早く戻る
水	10ml	40ml	
しょうゆ	少々	5ml(小さじ1)	
ねぎ(あれば)	3g	12g	

<作り方>

1. 白菜は、食べやすい大きさに切って、鍋に入れる。
2. さば缶を入れる。
3. 缶をすすぐ程度の水を鍋に一緒に入れ蓋をして蒸し煮する。
4. 白菜から水分がでてきたら、煮汁のある下の方へ絞った高野豆腐を入れて煮る。
5. ねぎを切って散らして蒸らす。

PRポイント!

★白菜の代わりに大根や、キャベツなどの野菜でも良いです。5～10分の少ない加熱で出来上がるので、ガスなども少なく短時間で簡単に出来上がります。



さば缶と白菜のささと煮<1人分あたり>

熱量 117kcal たんぱく質9.0g 脂質 6.7g 炭水化物 5.8g ナトリウム243mg 食塩相当量 0.7g

おかず(魚) 10

キャベツとさば缶のホイル焼き

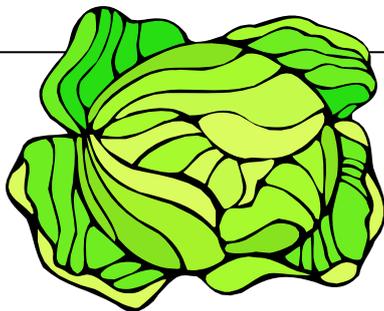
<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
さばのみそ煮缶	80g(1/2缶)	320g(2缶)	
ねぎ	30g(1/2本)	120g(2本)	
キャベツ	50g(1枚)	200g(4枚)	
アルミホイル	1枚	4枚	

<作り方>

1. ねぎは斜めに、キャベツは1口大に切る。
2. アルミホイルにキャベツを置き、さばのみそ煮とねぎをのせて包む。
3. フライパンで野菜がしんなりするまで蒸し焼きにする。

PRポイント!

- ★缶詰の味付けを利用しました。野菜は他にきのこなど入れてアレンジしてください。野菜不足解消になります。
- ★魚焼きグリルでもできます。



キャベツとさば缶のホイル焼き <1人分あたり>

熱量194kcal たんぱく質13.8g 脂質11.3g 炭水化物10.0g ナトリウム347mg 食塩相当量0.9g

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

さんま大根

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
さんま味付缶詰	50g(1/2缶)	200g(2缶)	缶汁ごと使います
切干大根	15g	60g	
干し椎茸	2g(1個)	8g(4個)	
ミックスベジタブル	25g	100g	
生姜(チューブでもよい)	適宜	適宜	
料理酒	15ml	60ml(大さじ4)	
砂糖	5g(大さじ1/2)	20g	お好みで、加減します
水	150ml	600ml	もどし汁をそのまま使います

<作り方>

1. 切干大根は、はさみでざく切りにし、鍋の中で水に浸す。
2. 干し椎茸は、いしづきを手で折り、1の鍋に入れる。砂糖も加えておく。
3. 生姜は、薄切りにする。
4. 干し椎茸が七分くらいもどったら、弱火にかける。さんま缶の汁を加える。
5. 干し椎茸がやわらかく煮えたら、残りのさんま缶、ミックスベジタブルを加え、混ぜ合わせる。

PRポイント!

- ★乾物のもどし汁を使って煮るので、水を有効に使えます。
- ★缶詰を汁ごと使うので、調味の手間が省け誰でも作ることができます(缶詰の汁だけでもおいしいですが、砂糖を加えて甘めにした方が食べやすいです)。
- ★保存しておいた乾物と缶詰を有効活用します。
- ★切り干し大根で、野菜不足を解消します。



さんま大根 <1人分あたり>

熱量 235kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.9g 炭水化物 23.3g ナトリウム 353mg 食塩相当量 0.9g

おかず(魚) 12

さんまと玉ねぎの煮つけ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
さんま缶	25g(1/4缶)	100g(1缶)	
玉ねぎ	150g	600g(中3個)	
しょうゆ	4ml	15ml(大さじ1)	
みりん	4ml	15ml(大さじ1)	
さとう	1.5g	6g(小さじ2)	

<作り方>

1. 玉ねぎは、くし型に切る。
2. 玉ねぎを炒め、さんまの缶詰を入れ、調味料を入れて煮る。

PRポイント!

- ★たまねぎを煮ると、水が多く出るので、水を使わずに作ることができます。
- ★さんま缶詰の味もあるので、味を確認しながら調味料を入れましょう。



さんまと玉ねぎの煮つけ <1人分あたり>

熱量 155kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.9g 炭水化物 19.0g ナトリウム 394mg 食塩相当量 1.1g

おかず(魚) 13

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

ちくわとキャベツの炒め物

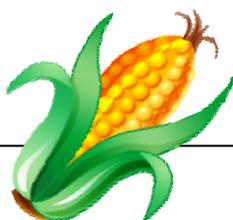
<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
ちくわ	30g	120g(4本)	
キャベツ	30g	120g(約3枚)	
冷凍コーン	5g	20g	
乾燥カットわかめ	1g	4g	
しょうゆ	4ml	15ml(大さじ1)	
みりん	4ml	15ml(大さじ1)	

<作り方>

1. ちくわは、手で2cm位にちぎる。キャベツも一口大に手でちぎる。わかめは水で戻す。
2. フライパンに材料を入れ炒める。調味量で味つけする。

PRポイント!

★停電で冷蔵庫が使えなくなった時、冷蔵庫に常備している物や乾燥わかめを使って、1品のおかずができます。



ちくわとキャベツの炒め物<1人分あたり>

熱量 62kcal たんぱく質 4.8g 脂質 0.8g 炭水化物 9.2g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g

おかず(魚) 14

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

魚のホイル焼き

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
鮭(60g/切)	1切	4切	
塩コショウ 酒	適宜	適宜	
きのこ類	40g	20g	
ねぎ	15g	60g	
ピーマン	10g	40g(2個)	
ポン酢しょうゆ	10ml	40ml	

<作り方>

1. 鮭は塩コショウ・酒で下味をつける。
2. ねぎは斜めに切り、ピーマンは千切りにする。
3. アルミホイルに1と2をのせ、ふんわり包み、網やフライパンで焼く。
4. ホイルの中にポン酢しょうゆをかけて出来上がり。

PRポイント!

- ★ほかの魚介類や肉類、缶詰の魚類などでもよく、野菜やきのこ類もあるもので代用できます。
- ★ホイルが膨らんできたら、出来上がりです。
- ★柚子が入ったら、皮を千切りにして加えると、風味が増します。
- ★味噌とバターを足して、チャンチャン焼き風にするのも美味しいです。



魚のホイル焼き<1人分あたり>

熱量 206kcal たんぱく質 11.4g 脂質 9.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g

おかず(魚) 15