

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

高野豆腐の卵とじ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
高野豆腐	1枚	4枚	
しめじ	20g	80g	} 野菜類は何でも良い。
玉ねぎ	30g	120g	
麵つゆ(3倍濃縮)	10ml	40ml	
水	150ml	600ml	
卵	25g(1/2個)	2個	

<作り方>

1. 高野豆腐は水につけてもどし、1枚を4つに切る(高野豆腐はもどさなくてもよい)。
2. 鍋に麵つゆと水を入れ、一煮立ちしたら高野豆腐と野菜を入れる。
3. 水分がなくなる程度まで煮含め、最後に卵でとじる。

PRポイント!

- ★高野豆腐を使うことで、たんぱく質、カルシウム、鉄分を補うことができます。
- ★たんぱく質を多く含む食品で、常温保存ができるものは多くありません。高野豆腐は備蓄しておきたい食品のひとつです。



高野豆腐の卵とじ<1人分あたり>

熱量 147kcal たんぱく質 12.3g 脂質 8.0g 炭水化物 6.6g ナトリウム 487mg 食塩相当量 1.3g

おかず(卵) 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

じゃがりにサラダ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
じゃがりこ	1/2個	2個	味はお好みで
熱湯	50ml	200ml	
★加えるもの			
ゆで卵	25g(1/2個)	2個	
玉ねぎ	25g(1/8個)	100g(1/2個)	
きゅうり	25g	100g(1本)	

<作り方>

1. じゃがりこに熱湯を注ぎ、スプーンで混ぜ、冷ます。
2. ゆで卵は適量につぶし、玉ねぎは薄切り、きゅうりは小口切りにする。
3. 全部材料をまぜてできあがり。

PRポイント!

- ★お菓子も料理に使えます。
- ★マヨネーズを少し混ぜるとポテトサラダ風になります。
- ★塩味がしっかりついているので、味をみて塩コショウを加えてください。



じゃがバター(58g)
エネルギー 292kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 14.5g
炭水化物 36.5g
ナトリウム 265mg
食塩相当量 0.7g

じゃがいもサラダ <1人分あたり>

熱量 197kcal たんぱく質 5.6g 脂質 9.8g 炭水化物 21.2g ナトリウム 165mg 食塩相当量 0.5g

おかず(卵) 2

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

卵のおろし煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
卵	50g(1個)	200g(4個)	
大根	50g	200g	
めんつゆ(3倍希釈)	15ml(大さじ1)	60ml(大さじ4)	
水	75ml	300ml	
小ねぎ	5g(1本)	20g	

<作り方>

1. 鍋にめんつゆと水を入れて沸騰させ、卵を割り入れる。
2. 卵に火が通ったら、大根おろしを入れ火を止める。器に盛り、ねぎを散らす。

PRポイント!

- ★卵の他にかき、厚揚げ、鶏肉などをいれてもいいでしょう。
- ★大根がないときはかぶを使いましょう。
- ★大根おろしと一緒に食べることで、黄身のパサパサがなくなり、お年よりも安全に食べられます。

準備しておきたい食品 <2>

③副菜(野菜など)

レトルトのもの(カレーやスープなど)、缶詰の素材(ひじき、大豆、コーン、グリーンピース、ホールトマトなど)、フリーズドライ食品(スープ類など)、乾物(切干大根、干し椎茸、のり、春雨、乾燥わかめなど)



卵のおろし煮 <1人分あたり>

熱量 103kcal たんぱく質 7.3g 脂質 5.2g 炭水化物 6.1g ナトリウム 781mg 食塩相当量 1.9g

おかず(卵) 3

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

宝味噌

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
鶏ミンチ	15g	60g	冷凍で保存があれば
玉ねぎ	45g	180g(1個)	
人参	15g	60g(3/1本)	
ピーマン	8g	30g(中1個)	
さつまあげ	15g	60g	
油	9g	36g(大さじ3)	
卵	1/2個	2個	
味噌	7g	27g(大さじ1・1/2)	
牛乳	5ml	20ml	
砂糖	1g	4g(小さじ1強)	
こしょう	少々	少々	

<作り方>

1. 玉ねぎ、人参、ピーマン、さつまあげはせん切りにする。
2. 牛乳、味噌、砂糖は合わせておく。
3. 肉と野菜を炒め、2の調味料で煮て、こしょうで味を調える。
4. 野菜が柔らかくなったら卵を加え、卵とじにする。



PRポイント!

★野菜から水分がでるので、水を加えなくても良いです。

たまご

ひよこが成長するために必要な栄養をすべて備えている「卵」は、優等生な食品です。

賞味期限は生で食べる場合の目安です。しっかり火を通せば大丈夫ですが、加熱後は速やかに食べましょう。食料が不足する災害時には、欠かせない食品です。

宝味噌<1人分あたり>

熱量 145kcal たんぱく質 10.1g 脂質 14.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 461mg 食塩相当量 1.2g

おかず(卵) 4