

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

野菜たっぷり味噌煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
切干大根	5g	20g	
キャベツ	50g	200g(4枚)	
カットわかめ	1g	4g(大さじ1強)	
インスタントみそ汁(粉末)	1/2袋	2袋	
水	150ml	600ml(3カップ)	

<作り方>

1. 切干大根はハサミで5cmくらいの長さに切り、水で戻す。キャベツは一口大にちぎる。
2. 鍋に切干し大根、キャベツ、水を鍋に入れ火にかける。
3. 火が通ったら、カットワカメと粉末味噌汁を加えて2～3分煮る。

PRポイント!

★被災地に支援に行った時に残り物で作ったもの。味噌汁の予定が、具が多く汁が少なかったので「味噌煮」になってしまいました。たんぱく源がその場になく野菜だけです。だしが出る肉や魚があったら良かったのですが。

★野菜の旨味が出るので、粉末味噌汁は半分の量が目安。



真空パックのお惣菜(1袋1人分のもの)

野菜たっぷり味噌煮 <1人分あたり>

熱量 38kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.6g 炭水化物 6.6g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g

おかず(野菜) 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

5分で完成！ 切り干し大根のはいはい漬

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
切干大根(乾燥)	10g	40g	
水	40ml	150cc	
酢	4ml	15ml(大さじ1)	
醤油	4ml	15ml(大さじ1)	
昆布(乾燥)	1g	4g(10センチ大1枚)	

＜作り方＞

1. 切干大根はキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
2. 容器に切った切干大根を入れ、ひたひたになるくらい水を注ぐ。
3. 昆布をキッチンばさみで細切りにして加え、水気を切った切干大根と調味料を加えたら完成。昆布がやわらかくなったら食べごろです。

PRポイント！

★カルシウムの多い常備菜として外来の健康教室で紹介したものです。材料が乾物であることがポイントです。

★酢と醤油の代わりにポン酢や液状浅漬けの素を使っても簡単につくることができます。



5分で完成！ 切干大根のはいはい漬＜1人分あたり＞

熱量 34kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1 g 炭水化物 7.9g ナトリウム 312mg 食塩相当量 0.8g

おかず(野菜) 2

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

キャベツのコーン煮

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
キャベツ	50g(1枚)	200g(4枚)	
ホールコーン缶	30g	120g(1缶)	
固形コンソメ	1/4個	1個	

＜作り方＞

1. キャベツはざく切りにする。
2. なべにキャベツを入れ、その上にコーン缶詰を汁ごと入れ、さらにコンソメを少し砕いて入れ、フタをして火にかける。

PRポイント！

- ★コーン缶詰の汁だけで煮るので、火加減は中火で。玉ねぎを入れてもいいでしょう。
- ★キャベツの代わりに白菜でもおいしいです。白菜の場合は、軸部分は細めに、葉の部分は大きめに切りましょう。

水を節約しよう！

災害時や緊急時で水が少ない時の工夫は・・・

- ◎ボウルのかわりにポリ袋を利用
- ◎フライパンにクッキングペーパーを敷く
- ◎皿にアルミホイルやラップを敷く

などをして洗い物を少なくしましょう。



キャベツのコーン煮 ＜1人分あたり＞

熱量 39kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.3g 炭水化物 8.5 g ナトリウム 287mg 食塩相当量 0.7g

おかず(野菜) 3

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

切干大根のジュース漬け

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
切干大根	5g	20g	
人参	10g	40g	Sサイズ1／4本
グレープフルーツジュース	50ml	200ml	1本(紙パック入り)

＜作り方＞

1. ポリ袋に、切干大根(長い場合ははさみで切る)、千切りした人参を入れ、グレープフルーツジュースを入れる。
2. 袋の空気を抜きながら口を縛り、そのまま30分程漬け込む。

PRポイント！

- ★加熱をしないので、人参は細く切りましょう。
- ★保存がきく野菜をしましたが、胡瓜などでもおいしくできます。
- ★好みで、塩・薄口醤油など少々加えてもよいです。甘酸っぱいので、お酢料理が、苦手な方にも美味しく食べられます。
- ★切干大根とグレープフルーツジュースのビツクリの組み合わせですが、美味しいですよ。



切干大根のジュース漬け <1人分あたり>

熱量 68kcal たんぱく質 0.3g 脂質 7.8g 炭水化物 16.9g ナトリウム 16mg 食塩相当量 0g

おかず(野菜) 4

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

さつまいもの甘煮

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	備考
きんとき豆(甘煮)	35g	140g	1袋140～150g入り
さつま芋	50g(1/4本)	200g	Mサイズ1本
水	ヒタヒタ		

＜作り方＞

1. さつま芋は、皮付きのまま2cm角くらいに切る。
2. 鍋にさつま芋、きんとき豆、水(ヒタヒタ程度)を加え、蓋をして7～8分程度煮る。

PRポイント！

- ★砂糖は加えていませんが、十分甘くできあがります。
- ★水分量が少ないので、弱火～中火程度で。
- ★便秘予防にさつま芋を使いました。
- ★市販の総菜を利用すると、味付けをほとんどしなくて済みます。五目煮豆や筑前煮などに家にある野菜と水を入れて煮ても良いです。



さつまいもの甘煮 <1人分あたり>

熱量 133kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.3g 炭水化物 31.1g ナトリウム 37mg 食塩相当量 0.1g

おかず(野菜) 5