

# 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

## 簡単おはぎ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
無洗米	80g	320g	
水	100ml	400ml	
あんこ	30g	120g	
きなこ	30g	120g	他にもなんでも可
砂糖	15g	60g	
塩	1.5g	6g(小さじ1強)	
プラスチック手袋	1組	4組	使い捨てのもの

### <作り方>

1. お米を「はんごう」で炊く。
2. 軽つつぶして丸め、あんこで包んだり、きなこをまぶす。

### PRポイント!

★キャンプで使う「飯ごう」を使い、お米を炊いてみんなで楽しくご飯を食べてほしいとの願いを込めました。

★何をつけてもご飯なのでおいしい。いろいろ簡単に活用できると思います。



### 簡単おはぎ <1人分あたり>

熱量 520kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.9g 炭水化物 94g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g

おやつ 1

# 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

## お麩入りホットケーキ

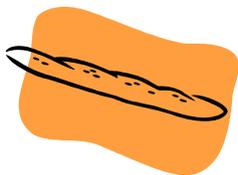
<材料>	1人分(直径8cm2枚分)	4人分(直径8cm8枚分)	備考
ホットケーキミックス	20g	80g	
麩(乾燥)	2g	8g	
スキムミルク	5g	20g(大さじ3強)	
黒ごま	2g	8g	
水	40ml	160ml	
砂糖	5g	20g	
油	1g	4g(小さじ1)	

### <作り方>

1. 麩をおろし金ですりおろす。
2. ボウルに、油以外の全ての材料を入れて混ぜる。
3. 熱したフライパンに油をひいて2を入れ、弱火で2分焼く。裏返して1分焼く。

### PRポイント!

★卵や牛乳の代わりに、麩とスキムミルクでボリューム感と栄養価をアップ!ごまの粒々も美味しいホットケーキです。



### お麩入りホットケーキ<1人分あたり>

熱量 139kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.0g 炭水化物 24.0g ナトリウム 110mg 食塩相当量 0.3g

# 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

## 高野白玉

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
白玉粉	20g	80g	
高野豆腐	5g	20g	
きな粉	5g	20g(大さじ2.5)	
砂糖	5g	20g(大さじ2強)	
塩	少々	少々	
水(高野豆腐を戻す用)	50ml	200ml	
水(団子を作る用)	適量	50~100ml	様子をみながら加えます。
お湯(茹で湯)	150ml	600ml	

### <作り方>

1. 高野豆腐を水で戻し、水分をきり細かく切る(戻し汁はとっておく)。
2. きな粉は砂糖と塩を混ぜておく。
3. ボウルに白玉粉と1の高野豆腐と戻し汁を入れ、団子にできる固さに練る(必要であれば水を足す)。
4. 沸騰したお湯に3を丸めて入れる。5分程茹でたらザルに上げ、2をまぶす。

### PRポイント!

- ★3からの過程をポリ袋に入れて行くと、手を汚さずに済みます(茹でる時は袋の先をハサミで切って絞り袋のように使います)。
- ★高野豆腐を加えることで栄養価がアップし、高齢者の方には歯切れが良く、食べやすくなります。きな粉の代わりに砂糖蜜を作っても良いでしょう。



### 高野白玉 <1人分あたり>

熱量 141kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.0g 炭水化物 22.8g ナトリウム 59mg 食塩相当量 0.1g

## 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

### さつまいもとリンゴのオレンジ煮

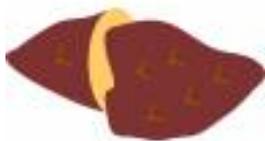
<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
さつまいも	60g	240g	
リンゴ	1/4個	1個	
オレンジジュース	100ml	400ml	
水	50ml	200ml	
砂糖	9g(大さじ1杯)	36g(大さじ4杯)	

#### <作り方>

1. さつまいもは皮をむき、1cmの厚さに切り水にさらしておく。リンゴはイチヨウ切りに切っておく。
2. 鍋にさつまいも、リンゴ、オレンジジュース、水、砂糖を入れ中火にかける。
3. 煮立ってきたらアクをとり、アルミホイルで落としぶたをして軟らかくなるまで弱火で煮る。

#### PRポイント!

- ★果物は他の果物でも美味しく出来ます。
- ★ジュースを使うことにより、水の使用量が抑えられます。



#### さつまいもとリンゴのオレンジ煮<1人分あたり>

熱量 194kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.3g 炭水化物 48.8g ナトリウム 3mg 食塩相当量 0g

# 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

## じゃが芋もち

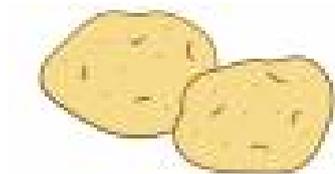
<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
じゃが芋	120g	480g(中3個)	
片栗粉	15g	60g(カップ1/2弱)	
塩	適量	1g(小さじ1/4)	
サラダ油	適量	12g(大さじ1)	

### <作り方>

1. じゃが芋をゆでて、マッシャーでつぶす。片栗粉と塩を入れて混ぜ、丸めておく。
2. 油をひいたフライパンで焦げ目がつくまで両面焼く。

### PRポイント!

- ★じゃが芋だけでおいしいおかずになります。  
コーンやチーズなどをいれてもおいしいです。
- ★片栗粉はじゃが芋の水分で変わってきますので、調整してください。



POTATO

### 片栗粉ってスゴイ!

片栗粉は、じゃがいものでんぷんです。  
煮汁や汁物にとろみをつけるだけでなく、薄切りの魚や肉にまぶして加熱(茹でる、煮る、蒸す)すると、軟らかく仕上がって、のど越しも良くなります。汁物にとろみがつくと、冷めにくくなります。  
お茶などの水分がむせて飲みにくい人には、片栗粉で薄くとろみをつけると、飲みやすくなります。  
他にも、様々なところで目立たず重要な役目をしている「片栗粉」は縁の下の力持ち!?

### じゃが芋もち <1人分あたり>

熱量 168kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.1g 炭水化物 33.4g ナトリウム 99mg 食塩相当量 0.2g

## 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

### ポテボール

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
じゃがいも	90g	360g(大2個)	
人参	10g	40g(1/4本)	
スキムミルク	6g(大さじ1)	24g(大さじ4)	
茹で汁	10ml	40ml(大さじ3弱)	硬さをみて加減
ごま	3g(小さじ1)	12g(小さじ4)	
塩・こしょう	少々	少々	

#### <作り方>

1. じゃがいもと人参は少なめの水で塩茹でる。
2. ポリ袋に茹でたじゃがいも、人参、スキムミルク、茹で汁、ごま、こしょうを入れて、よくつぶして混ぜる。
3. 団子状に丸める。

#### PRポイント!

- ★ポリ袋で調理できます。
- ★ツナやハムを入れてもおいしいです。
- ★焼くことでおやきとして楽しむことができます。



#### ポテボール<1人分あたり>

熱量 110kcal たんぱく質 4.1g 脂質 1.5g 炭水化物 20.8g ナトリウム 155mg 食塩相当量 0.4g

## 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

### 切干大根のおやき

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
切干大根(乾)	10g	40g(1P)	
ツナ缶(油漬け)	20g	80g(1缶)	
マヨネーズ	7g	30g(大さじ2)	
小麦粉	10g	40g(大さじ4強)	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
サラダ油	適量	4g(小さじ1)	

#### <作り方>

1. 切干大根は、ひたひたの水につけ、少し戻ってきたらよく揉みこみ、戻りやすくする。
2. ボールに切干大根、ツナ缶(汁も加える)、マヨネーズ、小麦粉、塩、こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の生地を入れて焼く。
4. 両面がこんがり焼けたら、完成。

#### PRポイント!

- ★切干大根の代わりに、もやしやネギなどの野菜を使用しても、おいしく仕上がります。
- ★卵があれば、卵を加えるとふっくら仕上がります。  
(今回はツナ缶の油を加えることで、生地をなめらかにしています。)
- ★焼くときは、掌サイズの大きさに分けて焼くと、早く焼きあがります。

#### 切干大根

切干大根は、生のむき大根に比べて栄養価が凝縮され、ミネラルやビタミンが豊富な食材です。  
煮ものばかりでなく、酢の物、カレー粉と炒めた酢煮など酢との相性もバッチリです。

#### 切干大根のおやき <1人分あたり>

熱量 177kcal たんぱく質 5.0g 脂質 10.8g 炭水化物 14.7g ナトリウム 183mg 食塩相当量 0.5g

# 災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

## コーンツナパン

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
食パン(6枚切り)	1枚	4枚	
コーン缶	60g(1/3缶)	240g	
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	
白すりごま	9g(大さじ1)	36g(大さじ4)	
マヨネーズ	8g(小さじ2)	32g(大さじ3弱)	

### <作り方>

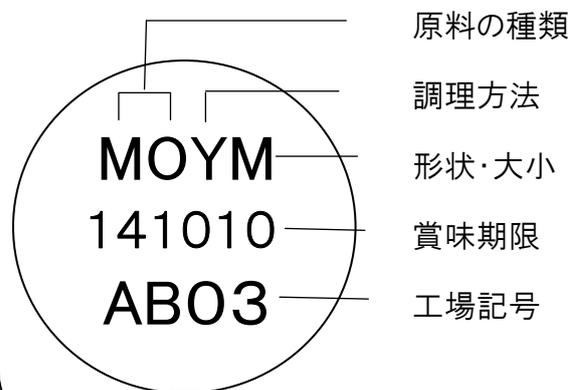
1. コーン缶の汁気を切る。
2. ①とツナをあわせ、すりごまを入れる。
3. ②をマヨネーズで和える。

### 缶詰の表示

缶詰は缶のふたに品名、賞味期限年月(日)及び工場名をそれぞれ表す記号を3段に組み合わせて示してあります。ただ、最近では品名記号と工場は別に表示しているために、缶ぶたへの記載を行わず、賞味期限年月(日)のみを表示した製品も多くなっています。

### PRポイント!

- ★水も使わずに材料を混ぜるだけで簡単です。
- ★非常時に心強い味方は缶詰類です。
- ★鮭缶、さんま缶、鯖缶、コンビーフ缶、あさり缶、大豆缶、鶏ささみ缶などいろいろあります。
- ★マッシュポテトの素やマヨネーズとあわせたり、野菜と煮たりすると簡単に食べられます。



### コーンツナパン <1人分あたり>

熱量 425kcal たんぱく質15.9g 脂質22.6g 炭水化物40.8g ナトリウム617mg 食塩相当量1.6g