

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

大豆とひじきのごはん

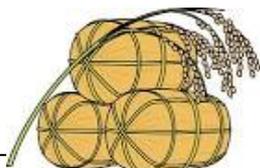
<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
無洗米	60g	240g	3kg
大豆(乾)	7g	28g	350g
さんまの蒲焼き(缶詰)	10g	50g(1/2缶)	500g(5缶)
干しいたけ	1g(1/2枚)	4g(2枚)	50g(25枚)
ひじき(乾)	少々(0.8g)	5g(大さじ1)	40g(1袋)
人参・ごぼう(あれば)	適量	各1/3本	各4~5本
しょうゆ	5ml	20ml	300ml
砂糖	2g	10g	100g
みりん	1ml	5ml	50ml
水	90ml	330ml	4.5L

<作り方>

1. 大豆は水に浸しておく。
2. 干し椎茸とひじきは水でもどす。(干し椎茸の戻し汁使用します)
3. 人参とごぼうは小さめに刻む。
4. 釜に水と戻し汁と米以外の材料を入れて加熱する。沸騰したら、米を加えて炊く。

PRポイント!

- ★ごはん一つで炭水化物、たんぱく質、食物繊維などがとれます。
- ★ストック食材と水があれば作れます!



無洗米をおいしく炊くコツ

普通のお米より少し多めの水を入れます。お米の1.4倍から1.5倍(容量)が目安です。吸水時間は30分以上おきましよう。洗わなくても良い無洗米ですが、気になる方はサッと水洗いしても良いです。洗いすぎないように。

大豆とひじきのごはん <1人分あたり>

熱量 293kcal たんぱく質 7.3g 脂質 1.8g 炭水化物 60.4g ナトリウム 359mg 食塩相当量 0.9g

主食(ごはん) 1

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

具たくさん炊き込みご飯

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	60g	240g	3kg
水煮大豆缶	15g	60g(小1/2缶)	750g(小6缶)
ツナ缶	15g	60g(小1缶)	750g(大5缶)
にんじん	10g	40g	750g(中3本)
干しひじき	2g	8g	100g
切干大根	3g	12g	150g
干しいたけ	1g	4g(2枚)	50g(25枚)
しょうゆ	5ml	20ml	200ml
酒	2ml	8ml	100ml
みりん	2ml	8ml	100ml
水	90ml	360ml	4.5L

<作り方>

1. 米を洗って、30分ザルに上げておく。
2. にんじん、干しいたけは千切り、切干大根は2cmの長さに切る。切干大根、干しひじきはさっと洗いで戻す。(戻し汁は炊飯時に使用)
3. 水を沸騰させる。
4. 沸騰したら米、具材、調味料をすべて入れて混ぜて蓋をする。
5. 中火～強火(沸騰するまでの時間を10分程度の火加減にする。)にし、沸騰が続く程度の弱火～中火(6～7分程度)にし、水分がなくなったら火を止める。
6. 上下をひっくり返して蓋をし、20～30分蒸らす。

PRポイント!

- ★缶詰、乾物などの保存できる材料で作る事ができます。
- ★避難所で軽量カップや計量スプーンがない場合、飲料水の空容器で代用できます。
米80g＝ジョア125ml容器3杯
水8ml＝ペットボトルのキャップ1杯



具たくさん炊き込みご飯 <1人分あたり>

熱量 322kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.1g 炭水化物 58.7g ナトリウム 350mg 食塩相当量 0.8g

主食(ごはん) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ツナの炊き込みご飯(α化米)

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
アルファ化米	60g	240g	3kg
ツナ缶	20g	80g(小1缶)	1kg(業務用1kg入)
ごぼう	15g	60g(1/3本)	800g(5本)
にんじん	10g	40g(1/5本)	500g(2本)
油あげ	5g	20g(すしあげ4個)	250g(すしあげ50個)
砂糖	2g	8g(大さじ1)	100g(2/3カップ)
しょうゆ	5g	20g(大さじ1強)	250g(1カップ弱)
水	108g	450g(2カップ強)	5.5L

<作り方>

1. ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、油あげは5mm小口に切る。
2. なべに米と水以外を入れ炒める。
3. 野菜に火が通ったら、水と米を入れ、中火で10分炊く。
4. 一度軽かき混ぜ、弱火で15分炊く。10分蒸らし配食する。

PRポイント!

- ★アルファ化米が手に入れば、簡単に炊き込みご飯が作れます。
- 給食センターでは、1釜600食で作ります。
- ★水=アルファ化米の重量×1.8



ツナの炊き込みご飯 <1人分あたり>

熱量 334kcal たんぱく質 8.9g 脂質 6.8g 炭水化物 59.3g ナトリウム 354mg 食塩相当量 0.9g

主食(ごはん) 3

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ツナカレーピラフ(α化米)

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
アルファー化米	60g	240g	3kg
水(缶汁も含めて)	90ml	360ml	4.5L
ツナ缶(汁ごと使う)	20g	80g(小1缶)	1kg
切干大根	5g	20g	250g(家庭用2.5袋)
人参	15g	60g(中1/2本)	0.8kg
ホールコーン	5g	20g	250g
グリーンピース(あれば)	3g	12g	150g
コンソメ	1.5g	6g(小さじ1強)	75g
カレー粉	0.5g	2g(小さじ1)	25g
塩	0.5g	2g(小さじ2/5)	25g
こしょう	0.05g	0.2g	2.5g

<作り方>

1. にんじんは、小さく切る。(包丁がなければ、すりおろす)
2. 切干大根は、水に戻して短く切る。(又は、はさみで短く切って戻す。)
3. 分量の水(ツナ缶の汁も含む)と人参、切干大根、ツナ、その他野菜があれば加熱し、調味料で味付けする。
4. 沸騰した汁の中へ、α化米を加えて、ゆっくり混ぜながら米に吸水させる。
5. 蓋をして30~40分蒸らす。途中で返して均一にする。

PRポイント!

★カレー風味のα化米です。野菜は、保存可能な切干大根を加えることで、不足しがちなカルシウム、食物繊維、鉄分も補える。ツナ缶の油もそのまま使用。玉ねぎや、ホールコーン缶や大豆の水煮などその時ある具を加えてアレンジを！
α化米:水=2:3が目安です。(重量)



ツナカレーピラフ <1人分あたり>

熱量 314kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.8g 炭水化物 57.1g ナトリウム 296mg 食塩相当量 0.7g

主食(ごはん) 4

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

カレーライス

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g(炊き上がり200g)	360g	4.5K
豚肉	50g	200g	2.5K
じゃがいも	80g	320g(中2個)	4K
人参	30g	120g	1.5K
玉葱	100g	400g(中2個)	5K
カレールウ	25g	100g	1.2K(1袋/K+1箱)
カレー粉(あれば)	0.5g	2g	25g
水	200ml	800ml	10L
サラダ油	大さじ1	大さじ4	

<作り方>

1. じゃがいもと人参は大きめに切り、玉葱はスライスにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、カレー粉を入れ炒める。
3. 鍋に水を入れる。
(目安は材料が浸るくらいまで。水の量は後から足すことができて、入れすぎの場合は元に戻すことはできないので注意する。カレールウを入れて味が濃いようだったら、水を足すとよい。)
4. じゃがいもに火が通ったら(竹串で刺せるほど)火を止めて、カレールウを溶かす。
5. カレールウが溶けたら、弱火で煮込んで完成。

PRポイント!

★カレールウは、業務用のものを使用すると便利です。袋に入った1kg単位でフレーク状になったものが溶けやすく使いやすいです。半端の足りない分は、市販の箱入りのルウを使用するといいです。

★辛いのが苦手な方はカレー粉は入れなくても良いです。

業務用カレールウ(フレーク状)1kg
1人分は20~25gが目安



カレーライス <1人分あたり>

熱量 643kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.6g 炭水化物 109.4g ナトリウム 1087mg 食塩相当量2.8g

主食(ごはん) 5

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ツナカレー

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
アルファ化米	1袋(100g)	4袋	50袋
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	2.5kg(中13個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
じゃがいも	50g	200g(大1個)	2.5kg(大13個)
ホールコーン缶	15g	60g(小1/2缶)	750g(4号缶3缶)
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	2.0kg(業務用2袋)
カレールウ	20g	80g	1.0kg(業務用1袋)
水	130ml	520ml	6.5リットル

<作り方>

1. アルファ化米は水か湯で戻す。
2. 鍋に野菜と水を入れて火にかけ、火が通ったらホールコーンとツナを入れ、カレールウを加えて溶かす。



4号缶です。
内容量: 432g
固形量: 262g

業務用でどちらも1kgです



ツナカレー <1人分あたり>

熱量 576kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 111.0g ナトリウム 920mg 食塩相当量 2.3g

主食(ごはん) 6

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

野菜のあんかけ丼

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ご飯	160g	640g(2合)	約3.5kg
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	2.5kg(中13個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
キャベツ	50g	200g(4枚)	2.5kg(大2個)
ピーマン	20g	80g(大2個)	1.0kg(大25個)(7袋)
豚肉	30g	120g	1.5kg
生姜	2g	8g(小さじ2)	100g
砂糖	3g	12g(大さじ1と1/3)	150g
しょうゆ	15ml	60ml(大さじ4)	750ml
酒	7ml	30ml(大さじ2)	350ml
油	4g	16g(小さじ4)	200g
片栗粉	9g	36g(大さじ4)	450g
水	100ml	400ml(2カップ)	2リットル

<作り方>

1. 野菜と肉は適当な大きさに切る。
2. 油を熱した鍋に生姜を入れ豚肉を加えて炒め、野菜を加えてしんなりするまで炒める。
3. 調味料と水(4人分で2カップ)を加えて煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. ご飯にかけて完成。

PRポイント!

- ★油と片栗粉は量を調整しながら入れてください。
- ★具は何でもOKです。
- ★とろみがついているので、冷めにくく、温かいものを提供できます。



野菜のあんかけ丼 <1人分あたり>

熱量 524kcal たんぱく質 11.2g 脂質 16.2g 炭水化物 77.4g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.6g

主食(ごはん) 7

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

中華飯

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	100g	400g	5kg
キャベツ	40g	160g	2kg
玉ねぎ	40g	160g	2kg
人参	10g	40g	500g
たけのこ(水煮缶詰)	15g	60g	750g
干しいたけ	1g	4g(2枚)	50g(25枚)
シーフードミックス	30g	120g	1.5kg
うずら卵	10g	40g	500g
砂糖	1g	4g	50g
固形コンソメ	1/4個	1個	13個
しょうゆ	5ml	20ml	250ml
酒	2ml	8ml	100ml
水	100ml	400ml	5L
片栗粉	3g	12g	150g

<作り方>

1. 野菜類はたけのこ・人参は薄切り、キャベツ・玉ねぎはざく切りにする。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら材料をすべて入れ、火が通ったら味を調える。
3. 片栗粉でとろみをつける。



PRポイント!

- ★とろみをつけることによって、咀嚼・嚥下に問題のある方にも食べやすくなります。
- ★ご飯は炒麺に代えても良いと思います。
- ★シーフードミックスの代わりに豚肉・魚肉ソーセージ・練り製品など入手可能なもので応用していただけます。

固形コンソメ

固形コンソメ1個は約4人分で、塩分は約2.3gです。ちなみに顆粒コンソメ小さじ2(6g)と同じです。

中華飯 <1人分あたり>

熱量 445kcal たんぱく質 12.9g 脂質 3.6g 炭水化物 87.3g ナトリウム 472mg 食塩相当量 1.2g

主食(ごはん) 8

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ポリ袋で炊くご飯 ~ピラフ~

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	60g	240g	3kg
ミックスベジタブル(冷)	40g	160g	2kg
鶏肉またはツナ	30g	120g	1.5kg
顆粒コンソメ	0.5g	2(小さじ1/2強)	25g
水	60ml	240ml	3リットル
ポリ袋(厚さ0.02mm)	2枚	8枚	100枚

<作り方>

1. 米は軽く洗って、ザルに上げる。
2. 水とコンソメを混ぜておく。溶けにくい場合は少し温める。
3. ポリ袋を2枚重ねにして材料をすべて入れ、空気が入らないように気をつけて口を縛り、縛ったところから3cmくらい残して、余分なところを切る。
4. 15分くらい置いて、大きい鍋に湯を沸かし、沸騰したらポリ袋を入れて加熱する。
5. 途中、1~2回取り出し、袋の外から押して具を混ぜる。20分くらい加熱したら取り出し、10分くらい蒸らす。

PRポイント!

- ★中に入れる具は何でもOKです。
- ★米は軽く洗いましたが、使える水が少ない時は洗わずに使います。その場合は水の量を1割増やします。
- ★具が浮いてしまうので、途中、何度か取り出して混ぜるのがポイントです。
- ★たくさん数を作るときは、米以外の具を全部混ぜておくと、袋に入れるのが一度で済みます。

右は炊飯袋(ハイゼックス)を使用
どちらも具なし



ポリ袋で炊くご飯~ピラフ~ <1人分あたり>

熱量 318kcal たんぱく質 10.8g 脂質 6.0g 炭水化物 52.2g ナトリウム 115mg 食塩相当量 0.3g

主食(ごはん) 9

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

トマトリゾット

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ごはん	100g	400g	5kg
トマト缶	100g	400g(1缶)	5kg(1号缶2缶)
玉ねぎ	25g	100g(中1個)	1.2kg(中6個)
ツナ缶(油漬け)	20g	80g(小1缶)	1kg(大6缶)
コンソメ	1g	4g(1個)	12個
水(目安量)	50ml	200ml(1カップ)	2.5リットル
粉チーズ	4g	26g(大さじ2)	200g(業務用1P)
サラダ油	適量		

<作り方>

1. 玉ねぎは、細かく切る。
2. 鍋にツナ缶の油を入れ、玉ねぎを炒める。
3. 2にごはん、トマト缶、ツナ、コンソメ、ひたひたの水を加え、全体にとろみがつくまで煮る。
4. 仕上げに粉チーズをまぜて、完成。

PRポイント!

★トマトリゾットの具材は、ウインナーやじゃが芋、人参などの野菜など、他の食品を使用しても、美味しく仕上がります。

手洗い① ~ウイルスは汚れた手からやってくる~

食中毒の原因となるウイルスは自分で増えることができず、人の体の中に侵入し、人の細胞を利用して仲間を増やします。風邪やノロウイルスでは、汚れた手についたウイルスが目や鼻、口の粘膜を通して体内に入る感染が多いと考えられています。ですから手洗いはウイルスの侵入を防ぐとても有効な予防法なのです。



トマトリゾット <1人分あたり>

熱量 280kcal たんぱく質9.1g 脂質 7.0g 炭水化物 44.2g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.5g

主食(ごはん) 10