

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

煮込みうどん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	50g	200g(中1/5本)	2.5kg
人参	10g	40g(中1/3本)	500g(中3.5本)
干しいたけ	1g(1/2枚)	4g(2枚)	50g(25枚)
油揚げ	15g(1/2枚)	60g(2枚)	750g(25枚)
うどん(乾麺)	50g	200g	2.5kg
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
味噌	6g	24g(小さじ4)	300g
水	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. 干しいたけは水で戻しておく。野菜類、油揚げは短冊切りかちょう切りにしておく。
2. 鍋に水・だし・しいたけ(戻し汁ごと)・大根・人参・油揚げを入れて煮る。
3. うどんを3つに折って2に入れ、軟らかくなるまで煮る。
4. 味噌を溶かし入れて、調味する。

PRポイント!

- ★軟らかく煮込むことで咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)困難な方も食べやすくなります。
- ★乾麺を煮込むことでとろみがつくので、冷めにくく、体の芯まで温まります。
- ★乾麺は塩分があるので、味噌の分量を減らしてあります。
- ★麺を3つに折ることによって、取り分けやすくすることができます。



煮込みうどん <1人分あたり>

熱量 262kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.2g 炭水化物 41.1g ナトリウム 1281mg 食塩相当量 3.2g

主食(パスタ・麺) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

肉うどん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
うどん(ゆで)	125(半玉)	500g(2玉)	6250(27玉)
かぼちゃ	100g	400g(中1/3個)	5kg(中5個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1kg(中7本)
白菜	20g	80g	1kg(小1個)
豚肉	40g	160g	2kg
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
みりん	20ml	80ml	1kg
味噌	10g	40g	500g
水	200ml	800ml	10L

<作り方>

1. 野菜類・豚肉は火の通りやすい大きさに切る。
2. 鍋に水・みりん・だしを入れて沸騰させる。かぼちゃ・人参・豚肉・白菜を入れてさらに煮立たせる。
3. 味噌を溶かし入れ、調味する。
4. 器にうどんを入れ、熱い汁を入れる。

PRポイント!

- ★豚肉がないときは鶏肉で代用もできます。
- ★かぼちゃを入れることで食べごたえがあり、さらにかぼちゃの甘みで心身ともに温まることができますでしょう。
- ★麺類は大量調理の場合、均等分配がなかなか難しいですが、ゆでうどんは器に盛っておいて、熱い汁をかけるだけでいいので便利です。



肉うどん <1人分あたり>

熱量 610kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.0g 炭水化物 86.9g ナトリウム 577mg 食塩相当量 1.5g

主食(パスタ・麺) 3

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

カレーうどん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
うどん(茹)(230g/玉)	1玉	4玉	50玉
冷凍肉団子(20g/個)	3個	12個	150個
じゃがいも	80g	320g(中2個)	4kg(中25個)
人参	40g	160g(中1本)	2.0kg(中25本)
玉ねぎ	40g	160g(中1個)	2.0kg(中25個)
めんつゆ(ストレート)	50ml	200ml	2.5リットル
顆粒和風だし	2g	8g(大さじ1)	100g
カレールー	1/2個(10g)	2個(40g)	500g
水	300ml	1.2リットル	15リットル

<作り方>

1. 野菜類は火の通りやすい大きさに切る。
2. 鍋にじゃがいも、人参、玉ねぎ、だし、水を入れて火にかける。
3. 冷凍肉団子を入れて再沸騰させカレールーを入れ、溶けたらめんつゆを加える。
4. 器にうどんを入れ、熱い汁をかける。



PRポイント!

- ★冷凍肉団子を使用しましたが、ウィンナーやベーコン、豚肉などでも代用できます。
- ★コンソメ+塩コショウで洋風にしたり、うどんをスパゲッティに変えても良いでしょう。

使い方いろいろ

めんつゆは麺料理だけでなく、煮物の味付けにも使うことができます。業務用で見かける「〇〇ラーメンスープの素」は、煮込み料理にも使えます。

カレーうどん <1人分あたり>

熱量 484kcal たんぱく質 19.5g 脂質 8.2g 炭水化物 80.3g ナトリウム1705mg 食塩相当量 4.4g

主食(パスタ・麺) 4