

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ツナじゃが

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	80g	320g(大2個)	2.5kg(大25個)
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	2.5kg(中13個)
人参	40g	160g(中1本)	2.0kg(中25本)
ツナ缶(小)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	2.0kg(業務用2袋)
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
しょうゆ	5ml	20ml(小さじ4)	250ml
みりん	5ml	20ml(小さじ4)	250ml
水	ひたひた	ひたひた	ひたひた

<作り方>

1. 野菜は大きめに切る。
2. 鍋に野菜と調味料とひたひたの水を入れて煮る。
3. 柔らかくなったらツナを加える。

PRポイント!

- ★じゃがいもの他に、里芋やさつまいもでもOK。
- ★どんな物を入れても構いません。



ツナじゃが <1人分あたり>

熱量 218kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.9g 炭水化物 25.7g ナトリウム 599mg 食塩相当量 1.6g

おかず(魚) 1

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

大根の煮物

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	120g	480g(中1/2本)	6kg(中3本)
人参	30g	120g(大1本)	1.5kg(大13本)
いんげん	20g	80g	1kg
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	1.0kg(業務用1袋)
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
しょうゆ	10ml	40ml	500ml
砂糖	5g	20g	250g
料理酒	10ml	40ml	500ml
水	50ml	200ml	2.5kg

<作り方>

1. 野菜類は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に材料と調味料を入れ、煮る。

PRポイント!

★いんげんは冷凍でもいいです。冷凍のいんげんはすでにカットしたものもあるので便利です。
★味噌味やカレー味も美味しいです。



食中毒防止の3原則

ライフラインが破壊され、清潔な水や電気、ガスの供給ができなくなると、食中毒が発生しやすい状況になります。食中毒防止は…

- 1 細菌をつけない
⇒食品を素手で触らない
- 2 細菌を増やさない
⇒常温で長時間放置しない
- 3 細菌をやっつける
⇒食品はしっかり加熱する
日頃から心がけましょう。

大根の煮物 <1人分あたり>

熱量 127kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.4g 炭水化物 15.3g ナトリウム 770mg 食塩相当量 1.9g

おかず(魚) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

乾燥野菜とツナの炒り煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切干大根	4g	16g	200g
干しひじき	1g	4g	50g
カット干し椎茸	2g	8g	100g
ツナ缶(油漬タイプ)	20g	80g	1kg
砂糖	7g	27g(大さじ1と1/2)	350g
醤油	4g	18g(大さじ1)	200g
水(乾物を戻す用)	100ml	400ml(2カップ)	5リットル

<作り方>

1. 乾物をそれぞれ水で戻す(ひじき以外の戻し汁はとっておく)。ツナは具と油を分ける。
2. 温めた鍋にツナ缶の油を入れ、1で戻した乾物を入れて炒める。
3. 2にツナと、1の戻し汁、砂糖と醤油を入れて柔らかくなるまでフタをして煮る。

PRポイント!

★長期保存がきく食材を使いました。常備しておくと災害時も便利。ツナの油が良いコクを出します。



乾物野菜とツナの炒り煮 <1人分あたり>

熱量 101kcal たんぱく質 4.6g 脂質 4.7g 炭水化物 12.6g ナトリウム 327mg 食塩相当量 0.8g

おかず(魚) 3

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

キャベツナトマトジュース煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
キャベツ	80g	320g	4kg(4個)
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	1.0kg(業務用1袋)
固形コンソメ	1/4個	1個	13個
トマトジュース	100ml	400ml(2カップ)	5リットル
塩・こしょう	少々	1g(ひとつり)	50g

<作り方>

1. キャベツはざく切りにして鍋に敷く。
2. 1にコンソメをのせ、ツナ缶をトマトジュースですすぎながらいれる。
3. ふたをして蒸す。塩・こしょうで味をととのえる。

PRポイント!

- ★水をほとんど使わず調理できます。
- ★誰でも簡単にでき、トマトジュースがない場合は、少量の酒で蒸し調理にもできます。
- ★塩分制限がある人は、無塩トマトジュースにしましょう。

手洗い② ~手洗いのタイミング~

食中毒予防に限らず、衛生状態を保つために、手洗いはとても重要です。手洗いのタイミングは…

- ①トイレの後
- ②調理の前
- ③食事の前
- ④外出から帰ったとき
- ⑤動物(ペット)に触ったとき

日頃から意識して行いましょう。



キャベツナトマトジュース煮 <1人分あたり>

熱量 88kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.6g 炭水化物 8.3g ナトリウム 302mg 食塩相当量 1.3g

おかず(魚) 4

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

サケ缶と白菜の煮物

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	100g	400g	5kg
サケ缶	20g	80g	1kg
しょうゆ(好みで)	少々		
塩(好みで)	少々		

<作り方>

1. 白菜を洗い、適当な大きさに切る。
2. 鍋に白菜とサケ缶を入れ、白菜に火が通るまで煮る。
3. 好みでしょうゆ、塩で味を整える。

PRポイント!

- ★野菜のかさが減るので、たくさん取ることができます。
- ★白菜の水分で煮込むことができます。
- ★大量に作る場合は、レトルトのサケフレーク(1袋1kg)が便利です。



あると便利! 使い捨て容器

給食施設では食器を洗えない時に備えて、使い捨ての容器を用意しています。
家庭ではカップうどんの容器(8分目で約300ml)が使いやすい大きさです。

サケ缶と白菜の煮物 <1人分あたり>

熱量 48kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.8g 炭水化物 3.2g ナトリウム 52mg 食塩相当量 0.1g

おかず(魚) 5

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

さばの塩麴鍋

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
さば水煮缶(1缶180~220g)	1/4缶(約50g)	1缶	13缶
白菜	50g	200g(葉2枚位)	2.5kg(1株位)
大根	30g	120g(中5cm位)	1.5kg(大1本位)
人参	20g	80g(中1/2本位)	1.0kg(中7本位)
長ねぎ	20g	80g(約1本)	1.0kg(約10本)
干し椎茸	1枚	4枚	50枚
豆腐	2/8丁	1丁	13丁
昆布(あれば)	少し	5cm×5cm	5cm×15cm
塩麴	10g	40g(大さじ2)	約500g
日本酒(臭み消し)	15ml	60ml	750ml
水	200ml	800ml	10リットル
ごはん	40g	160g(茶碗1杯位)	2.0kg
卵	1/4個	1個	13個

<作り方>

1. 白菜、大根、人参、長ねぎ、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水と昆布、野菜、さば缶の汁を入れて煮立て、日本酒を加える。野菜がやわらかく煮えたら豆腐とさばの身を入れ、塩麴を溶かす。
3. 具材を食べた後に、残った煮汁にごはんと溶き卵を加えて、おじやを作る。

PRポイント!

- ★さば以外にも、さんま・いわし・鮭でもOKです。野菜も手に入る物なら何でもOKです。
- ★食材を小さく切ってやわらかく煮込むことで、お年寄りも食べやすくなります。
- ★仕上げのおじやは、普段やわらかめのご飯やお粥を食べられている方も一緒に食べることができます。

さばの塩麴鍋 <1人分あたり>

熱量 292kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.2g 炭水化物 26.3g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g

おかず(魚) 6

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

白菜とツナの旨煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	100g	400g	5kg
ツナ缶(小)	20g(1/4缶)	80g(1缶)	1.0kg(業務用1袋)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
春雨	10g	40g	500g
ねぎ	15g	60g	800g
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
しょうゆ	5ml	20ml	250ml
砂糖	5g	20g	250g
水	50ml	200ml	2.5kg

<作り方>

1. 春雨は湯で戻し、野菜類は適当な大きさに切る。
2. 鍋に野菜類とツナ缶を入れ(オイルごと)て炒める。
3. 水・だし・しょうゆ・砂糖・春雨を入れてしばらく煮て出来上がり。

PRポイント!

- ★白菜の水分で煮込むことができます。
- ★きのこ類をプラスするのもよいでしょう。
- ★水分量を増やしてスープ風にしたたり、だしをコンソメやカレー味にしたりと、アレンジが効きます。
- ★卵とじにしてもおいしいです。



白菜とツナの旨煮 <1人分あたり>

熱量 138kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.5g 炭水化物 20.3g ナトリウム 525mg 食塩相当量 1.3g

おかず(魚) 7

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

大豆とツナのヨーグルトサラダ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大豆缶	30g	120g	1.5kg
ツナ油漬缶(または水煮缶)	30g	120g	1.5kg(大7缶)
ひじき(乾)	5g	20g	250g
とうもろこし缶	15g	60g	750g
干しぶどう	10g	40g	500g
マヨネーズ	4g	16g	200g(小1本)
ヨーグルト(無糖)	4g	16g	200g

<作り方>

1. ひじきは水で戻し、ゆでる。
2. マヨネーズとヨーグルトを合わせ、ドレッシングとする。
3. すべての材料と2のドレッシングを合わせて出来上がり。



PRポイント!

★マヨネーズにヨーグルトを合わせて、さっぱり&ヘルシーです。子どもたちも大好きな味です。

★乾物・缶詰など、各施設・各家庭にあるもの何でもおいしくできます。普段の献立にもおすすめです。

食品の保管(避難所の場合)

冷蔵庫がないときは、食品の温度が上がりにくい冷暗所に保管したり、発泡スチロールの容器に保冷剤(あれば)と一緒に入れておくといいでしょう。

常温保存のものは、賞味期限が近いものを手前に置くようにし、何がどこにあるか分かるように、ホワイトボードに置いてある場所を書くなどして整理整頓しましょう。

大豆とツナのヨーグルトサラダ <1人分あたり>

熱量 210kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.4g 炭水化物 13.5g ナトリウム 276mg 食塩相当量 0.7g

おかず(魚) 8