

# 災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

## コンビーフじゃが

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	80g	320g(中2個)	4kg(中25個)
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	2.5kg(中12個)
ミックスベジタブル(冷凍)	20g	80g	1kg
コンビーフ	25g	100g(1缶)	1.2kg(12缶)
固形コンソメ	1/4個	1個	13個
塩コショウ	少々	1g(ひとつり)	50g
水	ひたひた	ひたひた	ひたひた

### <作り方>

1. じゃがいもと玉ねぎは大きめに切る。
2. 鍋に材料を全部入れ、ひたひたの水を加え、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
3. 塩コショウで味を調える。

### PRポイント!

- ★水を増やして、キャベツ、レタス、きのこなどを加えると、「野菜たっぷりスープ」になります。
- ★コンビーフの代わりにツナ缶でもできます。

### 高齢者への配慮①

歯が抜けて噛みづらい、飲み込みにくくなった… 年齢を重ねると誰にも起きることです。  
噛み切りにくい部分(トマトや茄子の皮など)を取り除くと食べやすくなります。



### コンビーフじゃが <1人分あたり>

熱量148kcal たんぱく質7.5g 脂質3.6g 炭水化物22.4g ナトリウム406mg 食塩相当量1.0g

おかず(肉) 1

# 災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

## 鶏肉のトマト煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏もも肉	75g	300g	3.75kg
料理酒	2ml	8ml	100ml
小麦粉	7g	28g	350g
油	3g	12g	150g
玉ねぎ	40g	160g	2kg
ホールトマト缶	50g	200g(1/2缶)	3kg
マッシュルーム缶	15g	60g	750g
コンソメ	0.5g	2g	25g
食塩	0.4g	1.6g	20g
こしょう	0.2g	0.8g	10g
グリーンピース	3g	12g	150g

### <作り方>

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、鶏肉・玉ねぎ・マッシュルームを炒める。小麦粉を振り入れる。
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら、ホールトマト・コンソメを加え煮る。  
(水分が少なく焦げ付きそうなら、水を少し加え調整する。)
3. グリーンピースを入れ、塩・こしょうで味を整え完成。

### PRポイント!

- ★肉以外の魚介類でも代用が可能です。
- ★野菜も季節の食材(例・ブロッコリー、じゃが芋など)を入れても美味しく出来ます。



### 鶏肉のトマト煮 <1人分あたり>

熱量 258kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 416mg 食塩相当量 1.0g

おかず(肉) 2

# 災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

## ミートボールのカレー煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ミートボール(冷凍)	50g	200g	2.5kg
レトルトカレーシチュー	70g	280g(1.5袋)	3.5kg(18袋)
たまねぎ	30g	120g(小1個)	1.5kg(小13個)
にんじん	15g	60g(1/3本)	750g(4本)
マッシュルーム水煮	10g	40g	500g
グリーンピース(水煮または冷凍)	3g	12g	150g
水	15ml	60ml	750ml

### <作り方>

1. たまねぎ・にんじんを炒める
2. ミートボール・カレー・マッシュルーム・水を入れ煮込む。
3. グリンピースを入れる。

### PRポイント!

- ★レトルトのカレーを利用して、手軽にボリューム満点のおかずになります。
- ★業務用のカレーが手に入ると便利です。
- ★パンにもご飯にも合うおかずです。



### ミートボールのカレー煮 <1人分あたり>

熱量 226kcal たんぱく質 9.1g 脂質 13.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g

おかず(肉) 3

# 災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

## 団子と野菜の味噌鍋

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
とり団子(30g/個)	2個	8個	100個
麩(乾)	5g	20g	250g
キャベツ	40g	160g(葉2枚)	2kg(中2個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
玉ねぎ	20g	80g(中1/2個)	1kg(中5個)
糸こんにゃく	20g	80g	1kg
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
味噌	10g	40g	500g
みりん	5ml	20ml(小さじ4)	250ml
水	150ml	600ml	7.5リットル

### <作り方>

1. キャベツ・玉ねぎは2cm角切り、人参は半月切りにする。
2. 鍋に水を入れて沸騰したら、すべての材料を入れて煮込む。

### PRポイント!

★とり団子のほかに、鶏肉でもよい。



### 高齢者への配慮②

喉につかえて窒息…  
お正月のお餅が危険というのは、よく耳にしますが、他にも危険な食べ物はいろいろあります。  
噛みにくくて喉にはまりやすい大きさのもの(飴玉、ミニトマトなど)、弾力があるもの(蒲鉾などの練り製品)、口の中で固まりになるもの(食パン、ご飯など)です。ミニトマトは半分に切る、パンやご飯は少しずつ口に入れ飲み込んでから次を入れるなど、ちょっとした工夫で安心して食べることができます。

### 団子と野菜の味噌鍋 <1人分あたり>

熱量 147kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.6g 炭水化物 21.8g ナトリウム743mg 食塩相当量 1.9g

おかず(肉) 4

## 災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

### ポークビーンズ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚バラ肉	30g	150g	1.5kg
ベーコン	10g	40g(2枚)	500g
玉ねぎ	20g	80g(中1/2個)	1kg(中5個)
じゃがいも	50g	200g(中1.5個)	2.5kg(中18個)
大豆ドライパック	28g	110g(1缶)	1.4kg
固形コンソメ	1/4個	1個	25個
ケチャップ	25g	100g	1.3kg
ウスターソース	4g	16g(大さじ1)	200g
しょうゆ	少々	5ml(小さじ1)	60ml
砂糖	少々	3g(小さじ1)	50g
油(またはバター)	2g	8g(大さじ1/2)	100g

#### <作り方>

1. 豚肉は3cm幅、ベーコンは1.5cm幅、野菜類は1cm角に切る。
2. 鍋に油を入れ、豚肉・ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める。  
ある程度火が通ったら、じゃがいも・大豆・ひたひたの水・コンソメを入れて煮立たせる。
3. 煮立ったら調味料をいれて材料が柔らかくなるまで煮る。
4. 塩・こしょうで味を調える。

#### PRポイント!

- ★豚肉、ベーコンの代わりにウインナーでも良いです。
- ★野菜はなんでもOKです。
- ★しいたけなどきのこ類をいれると一層おいしくなります。
- ★パンにもご飯にもよく合います。



#### ポークビーンズ <1人分あたり>

熱量 323kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.1g 炭水化物 27.5g ナトリウム 1062mg 食塩相当量 2.7g

おかず(肉) 5

# 災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

## キャベツとウィンナーのスープ煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
うずら卵	16g(2個)	64g(8個)	800g
ウィンナー	20g	80g	1kg
キャベツ	100g(2枚)	400g	5kg(中5玉)
玉葱	70g	280g(中2個)	3.5kg
じゃがいも	60g	240g(中2個)	3kg
人参	20g	80g(中1/2本)	1kg(中7本)
コンソメ	1/2個	2個	26個
塩こしょう	少々	1g(ひとつり)	50g
水	200ml	800ml	10リットル

### <作り方>

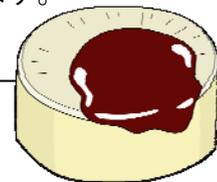
1. ウィンナーは2cmくらいのぶつ切り、野菜は大きめにざつくりと切る。
2. 鍋に水を入れすべての材料とコンソメを入れて煮込む。
3. 材料に火が通ったら完成。

### PRポイント!

- ★野菜から水分がでるので、水は分量より控え目にし、様子を見て足して調整しましょう。
- ★うずら卵は缶詰や水煮のものがあり、衛生的で保存も常温でOKなので便利です。缶詰の規格は一番大きい1号缶で1600g程度入っています。
- ★ウィンナーから旨味が出ておいしいスープ煮です。また、たくさん野菜を煮るので、食物繊維が1人あたり4.4g摂取できます。

### 高齢者への配慮③

噛む力が弱い場合は切り目を入れたり、飲み込む力が弱い場合はすりつぶすなどの工夫をしますが、小さく刻みすぎるとかえって食べにくくなります。大根や人参などは、少し大きめに切った方がつぶしやすく、飲み込みやすくなります。



### キャベツとウィンナーのスープ煮 <1人分あたり>

熱量 204kcal たんぱく質 7.8g 脂質 8.5g 炭水化物 26.3g ナトリウム 689 mg 食塩相当量 1.8g

おかず(肉) 6