

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

キャベツのコーン煮

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
キャベツ	100g(1枚)	400g(4枚)	5kg(中5個)
ホールコーン缶詰	30g	130g(小1缶)	1.5kg
固形コンソメ	1/4個	1個	13個

＜作り方＞

1. キャベツはざく切りにする。
2. なべにキャベツを入れ、その上にコーン缶詰を汁ごと入れ、さらにコンソメを少し砕いて入れ、フタをして火にかける。

PRポイント！

- ★コーン缶詰の汁だけで煮るので、火加減は中火で。たまねぎを入れてもおいしいです。
- ★キャベツの代わりに白菜でもいいです。そのときは軸部分は細めの葉の部分が大きめに切りましょう。
- ★1日に食べたい野菜は350gです。加熱すると1回に1日の半分の量が食べられます。



業務用コーン缶詰
・号缶
固形量 2kg



4号缶
固形量265g



4号缶
固形量262g



キャベツのコーン煮 ＜1人分あたり＞

熱量 50kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.4g 炭水化物 11.0g ナトリウム 238mg 食塩相当量 0.6g

おかず(野菜) 1

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ごぼうサラダ

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ごぼう(生)	40g	160g	2kg
マヨネーズ	7g	30g	350g
胡麻ドレッシング	7g	30g	350g
塩コショウ	少々	1g(ひとふり)	50g

＜作り方＞

1. ごぼうはさがきにしてゆでる。
2. 水けをきって、マヨネーズ・胡麻ドレッシング・塩コショウを加えてよく混ぜる。

PRポイント！

- ★人参を加えたり、盛り付けを工夫すれば見た目も華やかになります。
- ★乾燥ごぼうや水煮のものを使うと、洗う手間が省けて、水も節約できます。



ごぼうサラダ <1人分あたり>

熱量 138kcal たんぱく質 0.7g 脂質 11.5g 炭水化物 9.1g ナトリウム113mg 食塩相当量 0.3g

おかず(野菜) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

野菜のトマト煮

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
なす	20g	80g(1本)	1kg(15本)
南瓜	20g	80g(1/15個)	1kg(1個)
玉ねぎ	20g	80g(1/2個)	1kg(5個)
ベーコン	10g	40g(2枚)	0.5kg(25枚)
ホールトマト缶	30g	120g	1.5kg
油	3g	12g(大さじ1)	150g
にんにく(チューブ)	1g	5g	50g
塩コショウ	少々	1g(ひとつり)	50g
水	70ml	280ml	3.5リットル

＜作り方＞

1. 野菜を1センチ角に、ベーコンは1センチ幅に切る。
2. 鍋に、油とにんにくを入れ、弱火で炒める。
3. ニンニクの香りがしてきたら、ベーコン、野菜の順に入れて炒める。
4. トマト缶、水を加え、火を調節しながら野菜がやわらかくなるまで30分ほど煮込む。
5. 塩、こしょうで味を調える。

PRポイント！

- ★野菜は、その時にあるもので代用できます。
- ★水、固形コンソメを加え、スープにしても良いです。
- ★マカロニを加えたり、スパゲッティにかけるなど、アレンジがいろいろできます。

ラタトゥイユ 2.5kg缶

ズッキーニ、赤ピーマン、なす、玉ねぎとトマトソースで煮込んだ野菜がたっぷり入った野菜ソース缶です。いろいろな料理に使っています。



野菜のトマト煮 ＜1人分あたり＞

熱量 110kcal たんぱく質 2.5g 脂質 7.1g 炭水化物 8.3g ナトリウム 302mg 食塩相当量 0.8g