

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

野菜すいとん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
人参	15g	60g(中1/2本)	750g(中5本)
大根	30g	120g(中1/8本)	1.5kg(中1.5本)
カットワカメ	1g	4g	50g
こんにゃく	15g	60g	750g
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	20g
しょうゆ	5ml	20ml	250ml
水	150ml	600ml	7.5リットル
★種★			
小麦粉	30g	120g	1.5kg
塩	少々	1g(小さじ1/5)	12g
油	少々	2g(小さじ1/2)	28g

<作り方>

1. ポリ袋に小麦粉、塩、油を入れ、水を少しずつ加えて耳たぶほどの硬さにこねる。
2. 野菜とこんにゃくは食べやすい大きさに切り、だしで煮る。
3. 煮えたらしょうゆを加え、すいとんをちぎって加える。最後にワカメを加える。

PRポイント!

- ★すいとんの種は、ポリ袋に入れてこねると衛生的かつ洗い物が増えません。油を入れると袋にくっつきにくくなります。
- ★中力粉を使用すると、よりコシのあるすいとんに仕上がります。
- ★味噌仕立てでも美味しいです。



野菜すいとん <1人分あたり>

熱量 164kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.8g 炭水化物 28.1g ナトリウム 532mg 食塩相当量 1.4g

汁物(すいとん) 1

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

サバ缶すいとん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
サバ缶(水煮)	50g	200g(1缶)	2.5kg(13缶)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
じゃがいも	30g	120g(中1個)	1.5kg(中12個)
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	75g
味噌	12g	48g(大さじ3)	600g
水	180ml	720ml	9リットル
★種★			
小麦粉	25g	100g	1.25kg
ホールコーン缶	15g	60g	750g
水	15ml	60ml	750ml

<作り方>

1. 種は材料をすべて混ぜ合わせ、人参、じゃがいもは火の通りやすい大きさに切る。
2. 鍋に水・顆粒和風だし・人参・じゃがいもを入れて煮る。
3. 火が通ったところに味噌・軽くほぐしたサバ缶を入れてさらに煮る。
4. 種を一口大の大きさにちぎって入れる。

PRポイント!

- ★すいとんにしたことで、汁物でありながら炭水化物も摂ることができます。
- ★サバ缶は長期保存・常温保存ができるので、非常時は特に重宝します。
- ★すいとんの種にスイートコーンを入れることによって、コクとボリュームが出ます。



サバ缶すいとん <1人分あたり>

熱量 261kcal たんぱく質 13.5g 脂質 8.6g 炭水化物 32.0g ナトリウム 1187mg 食塩相当量 3.0g

汁物(すいとん) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

すいとん汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
薄力粉	50g	200g	2.5kg
水	40ml	160ml	2kg
たまねぎ	30g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
じゃがいも	60g	240g	3kg
カットワカメ	1g	4g	50g
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	75g
水	180ml	720ml	9リットル

<作り方>

1. 玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水を沸騰させ、だし・野菜類を入れて軟らかくなるまで煮る。
3. ワカメを加え、味噌で調味する。
4. 薄力粉と水ですいとんを作り、3の鍋にスプーンですくいながら、落としていく。

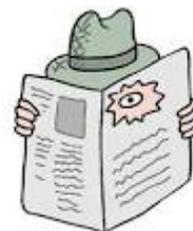
PRポイント!

- ★入れる具は特に決まりはないので、入手できたものを使ってください。
- ★きのこ類や肉類をプラスすると、栄養バランスの良い一杯になります。



新聞の活用

普段は情報源となる新聞ですが、読むだけでなく、拭くのに使ったり、敷物として包むのに使ったり、そして暖をとったりなど様々な活用がされています。調理の時には、鍋を包んで保温するのにも効果的です。



すいとん汁 <1人分あたり>

熱量 263kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.2g 炭水化物 52.3g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g

汁物(すいとん) 3

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ほうとう風

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
きしめん(乾麺)	40g	160g	2kg
人参	20g	80g(中1/2本)	1kg(中7本)
大根	20g	80g	1kg(中1本)
里芋	30g	120g(大2個)	1.5kg(大25個)
しいたけ(乾燥)	1g	4g(2枚)	50g(25枚)
キャベツ	20g	80g(葉1枚)	1kg(中1個)
豚肉	20g	80g	1kg
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	20g
水	150ml	600ml	7.5リットル
味噌	10g	40g	500g

<作り方>

1. 材用は食べやすい大きさに切る。きしめんは3~4cmの長さに折る。
2. 鍋にだしと水を入れ、野菜を煮る。沸騰したら豚肉ときしめんを入れる。
3. 味噌で味をつける。

PRポイント!

- ★きしめんをほうとうに見立てました。
- ★きしめんはくっつきやすいので、時々かき混ぜてください。
- ★野菜は季節のものを使うと良いでしょう。
- ★きしめんを入れるので、とろみがつきお年寄りも食べやすいです。



ほうとう風 <1人分あたり>

熱量 242kcal たんぱく質 10.7g 脂質 3.7g 炭水化物 40.8g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g

汁物(すいとん) 4

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

たっぷり野菜のちゃんこ鍋

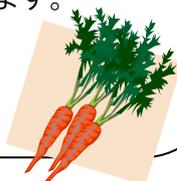
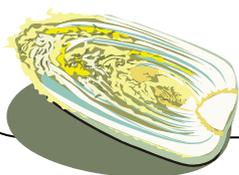
<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	20g	80g	1kg(小1個)
人参	15g	60g(中1/3本)	750g(中5本)
ねぎ	20g	80g(1本)	1kg(17本)
豆腐	25g	100g(1/3丁)	1250g(4丁)
ちくわ	10g	40g(中1本)	500g(中17本)
冷凍つくね(15g/個)	60g(4個)	240g(16個)	3kg(200個)
酒	5ml	20ml	250ml
みりん	3ml	12ml(小さじ4)	150ml
味噌	10g	40g(大さじ2)	500g
水	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. 野菜は火の通りやすい大きさに切る。ちくわは斜め切りし、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水・酒・みりんを入れて沸騰させ、野菜・ちくわ・つくねを入れて煮る。
3. 火が通ったら、豆腐を入れ、最後に味噌を溶かしかける。

PRポイント!

- ★冷凍つくねに限らず、チキンボールやミートボール、つみれなどを代用してもよいでしょう。
- ★手に入った野菜を入れたり、きのこ類を加えるとより一層おいしく出来上がります。



たっぷり野菜のちゃんこ鍋 <1人分あたり>

熱量 189kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.5g 炭水化物 12.7g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g

汁物(すいとん) 5

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

元気が出るカレーすいとん

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
小麦粉	12g	48g	600g
水	15ml	50ml	600ml
大根	20g	80g	1kg(中1本)
白菜	20g	80g	1kg(中1個)
玉葱	20g	80g(小半分)	1kg(中5個)
人参	10g	40g(中1/4個)	500g(中3本)
しょうゆ	4ml	16ml	200ml
塩	0.2g	0.8g	10g
カレールー(カレー粉)	5g	20g	250g
水(目安量)	100ml	400ml	2リットル

<作り方>

1. ボールに小麦粉を入れ、水を加え5分間こねる。
2. 大根、人参はいちょう、白菜、玉葱は1口大に切る。
3. 大根、人参、玉葱を煮て柔らかくなったら、1をスプーンですくって落とし、10分程度煮込む。
4. 白菜、しょうゆを入れ、カレールーを加えて煮込み、塩こしょうで味を調えて完成。

PRポイント!

- ★カレールーがなければ、カレー粉でも出来ます。
- ★どんな食材を入れても、合います。(ツナ缶などでもよいです。)
- ★カレーのスパイスで、体が温まり、元気が出てきます。
- ★コンソメを入れるとうま味が出ます。



元気が出るカレーすいとん <1人分あたり>

熱量 90kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 0.40mg 食塩相当量 1.0g

汁物(すいとん) 6

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

すいとんカレースープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
人参	20g	80g(中1/2本)	1kg(中7本)
かぼちゃ	20g	80g	1kg(中1個)
キャベツ	20g	80g(葉1枚)	1kg(中1個)
豚肉	40g	160g	2kg
めんつゆ(3倍希釈)	50ml	200ml	2.5リットル
水	150ml	600ml	7.5リットル
カレールー	10g	40g	500g
油	1g	4g(小さじ1)	50g(大さじ4)
小麦粉	50g	200g	2.5kg

<作り方>

1. 材料は食べやすい大きさに切る。小麦粉に水を少しずつ入れてのばす。
2. 鍋に油を入れ豚肉を炒め、水、めんつゆ、野菜を入れる。
3. 沸騰したら、小麦粉をスプーンですくって落とす。
4. カレールーを入れて煮る。

PRポイント!

★小麦粉の代わりにうどんを入れても良いでしょう。カレーうどん風になります。ただ、長いまま入れると、盛り付ける時に大変です。短く切るか、別にうどんを温めて器に入れ具をかけるとやりやすくなります。



すいとんカレースープ <1人分あたり>

熱量 417kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.1g 炭水化物 54.9g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g

汁物(すいとん) 7

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

豆腐白玉団子のあったか汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
木綿豆腐	20g	80g(1/4丁)	kg(4丁)
白玉粉	10g	40g	500g(150g入3~4袋)
上新粉	20g	80g	1kg(200g入5袋)
ツナ油漬缶	20g	80g(小1缶)	1kg(小12缶・大6缶)
カットわかめ	1g	4g	50g
しいたけ(乾燥)	1g	4g(2枚)	50g(25枚)
しょうゆ	5ml	20ml	250ml
とろろ昆布	1g	4g	50g
かつお節	1g	4g	50g
水	250ml	1リットル	12.5リットル

<作り方>

1. 干しいたけの石づきを手で折るように取り除く。
2. ボールやたらいなどに、白玉粉、上新粉を入れ、木綿豆腐を加え、こねる。耳たぶ位のやわらかさにする。
3. 2の生地を棒状にし、輪切りにして丸める。
4. 釜に、水、材料を(ツナ、わかめ、干しいたけ)入れ、煮る。
5. 沸騰したら、団子の生地を入れ、煮る。
6. 団子が浮き上がってきたら出来上がり。
7. 器に盛り、かつお節、とろろ昆布をかける。(煮込んでもOK)

PRポイント!

★豆腐入りの白玉団子は、のどにつまりにくく、子どもたちにも食べやすく、大好きなお団子です。

七味唐辛子

七味唐辛子は体を温めてくれる調味料です。汁物に少し加えることで味に変化も付き、減塩にも効果的です。

豆腐白玉団子のあったか汁 <1人分あたり>

熱量 189kcal たんぱく質 8.3g 脂質 5.6g 炭水化物 26.1g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g

汁物(すいとん) 8

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

豆腐の団子汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白玉粉	30g	120g	1.5kg
木綿豆腐	20g	80g	1kg
人参	10g	40g(中1/3本)	500g(中3本)
たまねぎ	20g	80g(中1/2個)	1kg(中5個)
干しいたけ	1g(1/2枚)	4g(2枚)	50g(25枚)
プレスハム	10g	40g	0.5kg
ねぎ	15g	60g	750g
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	75g
しょうゆ	1ml	5ml	25ml
コンソメ	1/2個	2個	25個
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

1. 白玉粉と豆腐を合わせてこねておく。
2. 鍋に水・だし・コンソメ・ねぎ以外の野菜・しいたけ・材料を入れて煮る。
4. 野菜がやわらかくなったらハムを入れ、火を弱めて1の団子を丸めて釜に入れていく。
5. 団子をすべて入れたら、コンソメ、醤油をいれて、ねぎを加え、味を整える。

PRポイント!

★野菜はある物でOK! 特にセロリが手に入れば、干しいたけの良い味で子どもたちも大好きな汁物になります。
★豆腐でたんぱく質も摂取でき、体も温めることができます。

干しいたけ

干しいたけは骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。旨味が多い戻し汁も活用できます。水で戻すと約5倍になります。
ちなみに、切干し大根は4.5倍、ひじきは4倍くらいになります。

豆腐の団子汁 <1人分あたり>

熱量 161kcal たんぱく質 5.5g 脂質 2.6g 炭水化物 28.3g ナトリウム 381mg 食塩相当量 1.0g

汁物(すいとん) 9