

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

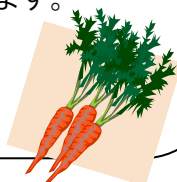
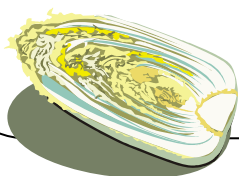
| <材料> | 1人分 | 4人分(目安量) | 50人分(目安量) |
|--------------|---------|------------|------------|
| 白菜 | 20g | 80g | 1kg(小1個) |
| 人参 | 15g | 60g(中1/3本) | 750g(中5本) |
| ねぎ | 20g | 80g(1本) | 1kg(17本) |
| 豆腐 | 25g | 100g(1/3丁) | 1250g(4丁) |
| ちくわ | 10g | 40g(中1本) | 500g(中17本) |
| 冷凍つくね(15g/個) | 60g(4個) | 240g(16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