

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

春雨スープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
春雨	5g	20g	250g
人参	10g	40g(中1/3本)	500g(中3.5本)
玉ねぎ	50g	200g(中1個)	2.5kg(中13個)
えのき	20g	80g(1袋)	1.0kg(13袋)
ほうれん草	15g	60g	750g(3束)
豚肉	25g	100g	1.25kg
中華だし(粉末)	3g	12g(小さじ4)	150g
しょうゆ	2ml	10ml(小さじ2)	100ml
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

1. 春雨は水でもどしてカットする。野菜類、豚肉は食べやすい大きさにカットする。
2. 鍋に水・人参・玉ねぎ・えのきを入れて煮立たせ、豚肉・中華だし・春雨を入れて煮込む。
3. ほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

PRポイント!

- ★火の通りやすい食材が多いので、完成までに時間がかかりません。
- ★春雨を使い、咀嚼(そしゃく)を増やすことにより満腹感を得られます。
- ★豚肉が手に入らない場合は、ハムやベーコンを使っても美味しく作れます。



春雨スープ <1人分あたり>

熱量 81kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.1g 炭水化物 11.8g ナトリウム 134mg 食塩相当量 0.3g

汁物(麺) 1

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

豆乳シチューヌードル

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
玉ねぎ	10g	40g	500g(中3個)
ベーコン	18g(1枚)	72g(4枚)	900g(50枚)
ミックスベジタブル	45g	180g	2.3kg
春雨	15g	60g	750g
豆乳	180ml	720ml	9リットル
固形コンソメ	1/2個	2個	25個
油	3g	12g	150g
塩コショウ	少々	1g(ひとつり)	50g

<作り方>

1. 玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・ミックスベジタブルを炒める。
3. 2に豆乳・コンソメ・春雨を加え、春雨が透き通るまで加熱する。
4. 塩コショウで調味する。

PRポイント!

- ★豆乳の代わりに牛乳でも良いですが、豆乳にすることによって、乳アレルギーの方の対応が可能となります。
- ★春雨はパスタやマカロニに変えても美味しく作ることができます。
- ★冷凍庫のある避難所であれば、冷凍野菜を使用すると、手間が省けてよいでしょう。



豆乳シチューヌードル <1人分あたり>

熱量 250kcal たんぱく質 10.6g 脂質 11.2g 炭水化物 26.7g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g

汁物(麺) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

なすそうめん汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
なす	60g(1/2個)	240g(中2個)	3kg(中25個)
そうめん	10g	40g	500g(10束)
味噌	10g	40g(大さじ2)	500g
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
水	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. なすはへたを取って縦半分にし、2cm厚に切る。
2. 鍋に水を沸騰させ、だし・なすを入れて煮る。
3. そうめんを半分に折って入れ、味噌を少しずつ入れて調味する。

PRポイント!

- ★なすとそうめんの組み合わせなので、夏メニューです。
- ★野菜は季節の物が良いです。火の通りの早いものが良いでしょう。
- ★そうめんには塩分が入っています。下ゆでしないので、塩辛くなりやすいです。味噌は控えめにしましょう。



塩分注意!

非常食で注意したいのは塩分の取り過ぎです。保存性を高めるために缶詰やレトルト食品、パンにも塩分が多く含まれています。ちなみに、そうめん100g(1人前)は3.8gです。茹でるとかなり減ります。塩分制限がある方は、カップ麺の汁を残すようにするなど注意しましょう。



なすそうめん汁 <1人分あたり>

熱量 59kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.6g 炭水化物 10.8g ナトリウム 654mg 食塩相当量 1.7g

汁物(麺) 3

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

マカロニ入りカレースープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
レトルトカレー	10g	40g	500g
マカロニ(乾燥)	30g	160g	2kg
じゃがいも	50g	200g(中1.5個)	2.5kg(中18個)
にんじん	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
たまねぎ	50g	200g(中1個)	2.5kg(中13個)
固形コンソメ	1/4個	1個	25個
水	200ml	800ml	10リットル
ねぎ、えんどう、グリーンピースなど彩り野菜	適宜		

<作り方>

1. じゃがいも、にんじん、たまねぎは火が通りやすいように、薄めに切る。
2. 半量の湯をわかす。沸騰したらマカロニを入れゆでる。途中、マカロニがくっつかないように混ぜる。
3. マカロニの袋の表示にある半分の時間をゆでたら、残りの水を加え、1の野菜を入れて煮る。
4. 野菜がやわらかく煮えたら、レトルトカレーを加える。コンソメで味をととのえる。

PRポイント!

- ★マカロニをゆでた湯をそのままスープに使うので水を有効に使えます。
- ★マカロニがやわらかくなるので、歯の無い高齢者でも食べられます。また、カレーの風味がやわらぐので、子どもでも食べやすい味に仕上がります。
- ★カレーライスのように、ご飯とカレーを別々に調理するのではなく、1つの鍋(釜)で、調理できます。



マカロニ入りカレースープ <1人分あたり>

熱量 267kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.4g 炭水化物 48.6g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g

汁物(麺) 4

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

パスタスープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
人参	40g	160g(中1本)	2.0kg(中25本)
玉ねぎ	100g	400g(中2個)	5kg(中27個)
ソーセージ	20g	80g	1kg
マカロニ(乾燥)	30g	120g	1.5kg
固形コンソメ	1/2個	2個	25個
粒マスタード	5g	20g	250g
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. 野菜類は火の通りやすい大きさに切り、ソーセージは斜めに切る。
2. 鍋に水・コンソメ・人参を入れ、柔らかくなったら玉ねぎ・ソーセージ・マカロニを入れて煮る。
3. マカロニに火が通ったら、粒マスタードを入れて混ぜ、塩コショウで調味する。

PRポイント!

- ★マカロニは、パスタの種類の中でも長さが短いので、特に麺を上手く食べることの難しい子供や高齢者に向けた食材です。また噛みごたえもあるので、腹持ちも良いという利点があります。
- ★ソーセージの代わりにベーコンを入れたり、根菜類などをプラスするとなお良いでしょう。
- ★粒マスタードがない場合は、コンソメで調味しても良いでしょう。



パスタスープ <1人分あたり>

熱量 245kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.3g 炭水化物 36.2g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g

汁物(麺) 5

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

野菜たっぷりパスタ入りスープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ベーコン	15g	60g(3枚)	750g(40枚)
パスタ	15g	60g	750g
玉ねぎ	40g	160g(中1個)	2kg(中10個)
にんじん	10g	40g(中1/6本)	0.5kg(中2本)
コーン	10g	40g(スプーン大2杯)	0.5kg(中2缶)
白菜	30g	120g(大1枚)	1.5kg(中1玉)
固形コンソメ	1/2個	2個	25個
塩コショウ	少々	1g(ひとつり)	50g
水	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. ベーコンと野菜は食べやすい大きさに切る。パスタは半分に折る。
2. 鍋にベーコン、玉ねぎ、にんじん、白菜、水を入れて、沸騰したらパスタを入れる。
3. パスタの記載ゆで時間(6~7分)ゆでたら、コーンを加えて調味する。

PRポイント!

- ★季節によって白菜をキャベツにしても良いです。
- ★きのこやウインナーなどをいれてもおいしいです。
- ★パスタがない時は、野菜スープになります。



野菜たっぷりパスタ入りスープ <1人分あたり>

熱量 122kcal たんぱく質 4.9g 脂質 6.4g 炭水化物 18.7g ナトリウム 518mg 食塩相当量1.3g

汁物(麺) 6