

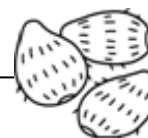
災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

けんちん汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	50g	200g(中1/5本)	2.5kg
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
里芋	20g	80g(中2個)	1.0kg(中25個)
ごぼう	20g	80g(中1/2本)	1kg(中5本)
豆腐	25g	100g(1/3丁)	1.25kg(4丁)
ねぎ	20g	80g(1本)	1kg(17本)
干しいたけ	1g(1/2枚)	4g(2枚)	50g(25枚)
顆粒和風だし	1g	4g(小さじ1.5)	50g
しょうゆ	5ml	20ml	250ml
水	200ml	800ml	10リットル
油	適宜	適宜	適宜

<作り方>

1. 野菜類は薄い半月切りやいちょう切りにし、豆腐は大きめのさいの目切りにしておく。
2. 干しいたけは水で戻して干切りにしておく。
3. 鍋に油を入れて熱し、野菜類を炒める。さらに豆腐を投入して炒め、水・しいたけ(戻し汁ごと)・だし・しょうゆを入れて煮込む。



PRポイント!

- ★けんちん汁をベースにして
さつま芋・鶏肉を加えて→さつま汁
豚肉・味噌を加えて→豚汁
水溶き片栗粉を加えて→のっぺい汁

サトイモ つるりとむける皮のむき方

- よく洗って泥を落としたり、熱湯で3分ほど茹で、冷水にとってから手でむくと、かたい外皮だけがむけます。
手がかゆくなる人にはおすすめ!!

けんちん汁 <1人分あたり>

熱量 72kcal たんぱく質 3.6g 脂質 1.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 465mg 食塩相当量 1.2g

汁物(その他) 1

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

さば缶汁

<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)
ちくわ	10g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
大根	40g	160g	2kg(中2本)
白菜	30g	120g	1.5kg
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	20g
酒	7ml	30ml(大さじ2)	350ml
しょうゆ	7ml	30ml(大さじ2)	350ml
みりん	3ml	12ml(小さじ4)	150ml
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

1. 野菜は火の通りやすいサイズに切る。
2. 鍋に水・人参・大根・だしを入れて煮立て、サバ缶・ちくわ・白菜・玉ねぎを加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。

PRポイント!

- ★非常食としてよく使われるサバの缶詰を使用して作りました。
- ★主な野菜は、手に入りやすく、常温保存が効くものを選びましたが、入手できた野菜に変えても、美味しく作ることができます。



さば缶汁 <1人分あたり>

熱量 138kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.6g 炭水化物 8.3g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g

汁物(その他) 2

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ほっこり汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切り干大根	2.5g	10g	125g
油揚げ	30g(1枚)	120g(4枚)	1.5kg
煮干し	2g	8g	100g
高野豆腐	7g	28g	350g
さばの缶詰(魚ならなんでも)	20g	80g	1.0kg
葉もの(なんでも)	15g	60g	750g
しょうゆ	5ml	20ml(小さじ4)	250ml
水	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. お湯を沸かす時に、煮干しを入れ出しを出す(煮干しは捨てないで具として残す)
2. 具材を入れて、味付けする。

PRポイント!

- ★保存が簡単な乾物を使用し、うま味がたっぷり詰まった体も心もほっこりする汁なので、「ほっこり汁」と名付けました。
- ★煮干しを食べることで、カルシウムを補うことができます。



ほっこり汁 <1人分あたり>

熱量 139kcal たんぱく質 10.8g 脂質 6.8g 炭水化物 8.4g ナトリウム 480mg 食塩相当量 1.2g

汁物(その他) 3

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

大豆入り味噌汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	50g	200g	2.5kg
玉ねぎ	30g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
キャベツ	30g	120g	1.5kg(中1.5個)
大豆水煮	30g	100g	1.25kg
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	75g
味噌	10g	40g(大さじ2)	500g
水	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. 野菜類は一口大に切っておく。
2. 鍋に水・だしを入れて沸騰させ、野菜類と大豆を加えて軟らかく煮る。
3. 味噌を溶かして、調味する。

PRポイント!

- ★豆腐を大豆にすることによって、咀嚼(そしゃく)回数が増え、腹もちをよくすることができます。
- ★水煮大豆は業務用1kgの袋入りがあるので、大量調理時には役立ちます。

手洗い③ ~方法~

効果的な手洗いの方法は、石鹸で10秒洗って流水ですすぎ、もう一度10秒洗ってよくすすぎます。時間は短いけれど、石鹸で60秒洗った時より汚れが落ちます。



大豆入り味噌汁 <1人分あたり>

熱量 138kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 874mg 食塩相当量 1.9g

汁物(その他) 4

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

高野豆腐の味噌汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
高野豆腐(サイコロ)	3g	12g	600g
じゃがいも	30g	120g(中1個)	1.5kg
たまねぎ	30g	120g(大1/2個)	1.5kg
カットワカメ	1g	4g	50g
味噌	10g	40g(大さじ2)	500g
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	75g
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

1. じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはくし型に切る。
2. 水を沸騰させ、じゃがいも・たまねぎを煮る。
3. じゃがいもが軟らかく煮えたら、高野豆腐・わかめを加え、和風だしとみそで味をつける。

PRポイント!

★高野豆腐とわかめは常備しておきます。水の使用が余りできないときは、みそ煮に変更できるので、砂糖も準備しておくようにします。

★高野豆腐の代わりに乾パンを味噌汁に入れても美味しいです。お麩のようになり、お年寄りも食べやすくなります。



高野豆腐の味噌汁 <1人分あたり>

熱量 94kcal たんぱく質 5.7g 脂質 2.9g 炭水化物 11.6g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g

汁物(その他) 5

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

具たくさん味噌汁

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	50g	200g(中1/5本)	2.5kg
人参	10g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
しめじ	10g	40g(小1/2袋)	500g(小5袋)
乾燥ごぼう	5g	20g	250g
さつまいも	30g	120g	1.5kg
油揚げ	30g(1枚)	120g(4枚)	1.5kg
ちくわ	10g	40g(中1本)	500g(中17本)
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	200ml	800ml	10リットル

<作り方>

1. 根菜類はいちょう切りにし、ちくわは斜めの輪切り、油揚げは短冊切り、しめじは石突を取って小房に分ける。
2. 鍋に水・だし・1をすべて入れ、根菜類が軟らかくなったら、味噌を入れて調味する。

PRポイント!

- ★季節の野菜を好みで入れることができます。
- ★ワカメなどの海藻類を入れてもよいでしょう。
- ★水溶き片栗粉でとろみをつけると、汁が冷めにくく、喉越しもよくなるので、高齢者の方にも食べやすくなります。

炊き出しは「具たくさん」にしよう!

避難所での炊き出しは避難者の負担を考慮し、1回に1品の場合が多いようです。炊き出しは、いろいろな食品をたっぷり入れましょう。彩がきれいな料理は食欲が増します。それだけでなく、様々な色の食材を組み合わせることで、身体にとって必要な栄養を満たすことにつながります。

具たくさん味噌汁 <1人分あたり>

熱量 132kcal たんぱく質 5.9g 脂質 4.4g 炭水化物 18.9g ナトリウム 669mg 食塩相当量 1.7g

汁物(その他) 6

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

クラムチャウダー

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
あさり水煮缶	40g(1/2缶)	160g(2缶)	2kg
玉ねぎ	50g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
人参	30g	120g(大1本)	1.5kg(大13本)
クリームシチューの素	20g	80g	1kg(業務用1kg1袋)
スキムミルク	20g	80g	1kg
水	200ml	800ml	10リットル
塩・こしょう	少々	1g(ひとつり)	50g

<作り方>

1. 玉ねぎ・人参は、火が通りやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にあさりの缶詰を汁ごとあけ、1の野菜・水・スキムミルクを加えて火にかける。
3. 全体に火が通ったら、クリームシチューの素を入れて溶かす。
4. 塩・こしょうで味を調える。

PRポイント!

- ★業務用の冷凍シーフードミックス(えび、いか、あさり)があります。大量に作る場合は安くて便利です。
- ★水煮を使用しない場合はその分の水を加える必要があります。
- ★カルシウム補給にスキムミルクを入れました。20gで牛乳ビン1本分のカルシウムが摂取できます。



固形量85g



業務用1kg顆粒

業務用は1袋500gと1kgがあります。

クラムチャウダー <1人分あたり>

熱量 197kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 483mg 食塩相当量 1.2g

汁物(その他) 7

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

根菜の具だくさんスープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	40g	160g	2kg(中2本)
人参	20g	80g(中1/2本)	1kg(中7本)
ごぼう	20g	80g(中1/2本)	1kg(中5本)
かぼちゃ	30g	120g(中1/10個)	1.5kg(中1.5個)
油揚げ	15g(1/2枚)	60g(2枚)	750g(25枚)
味噌	10g	40g(大さじ2)	500g
顆粒和風だし	少々	1.5g(小さじ1/2)	75g
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

- 1 人参、大根は5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげてさがきにする。
- 2 かぼちゃは、わたを取って5mm厚さの一口大に切る。油揚げは5mm幅に切る。
- 3 鍋に水、顆粒だしの素、材料をすべて入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 だし汁で溶いたみそを加える。

PRポイント!

- ★4種類の野菜を使って、災害時の食事で不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ることができます。
- ★根菜類と温かいスープで体をあたためます。



根菜の具だくさんスープ <1人分あたり>

熱量156 kcal たんぱく質6.7g 脂質7.5g 炭水化物15.7g ナトリウム760 mg 食塩相当量1.9g

汁物(その他) 8

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ポトフ風

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大根	40g	160g(中1/6本)	2kg(中2本)
葱	20g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
人参	10g	40g(中1/3本)	500g(中3本)
玉ねぎ	60g	260g(中1.5個)	3.25kg(中16個)
ベーコン	18g(1枚)	72g(4枚)	900g(50g)
固形コンソメ	1/4個	1個	13個
塩・こしょう	少々	1g(ひとつり)	50g
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

1. 野菜類は火の通りやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅程度に切る。
2. 鍋を熱し、ベーコンを入れて火が通るまで炒める。
3. 水・大根・人参を入れて煮込み、柔らかくなったら残りの野菜・コンソメを入れて煮込む。
4. 最後に塩コショウで調味する。

PRポイント!

- ★軟らかく煮ること、咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)が難しい方でも食べることができます。
- ★余った場合は、ご飯を加えて雑炊にしたり、市販のルーを加えてカレーやシチューにアレンジすることができます。



ポトフ風 <1人分あたり>

熱量 112kcal たんぱく質 3.3g 脂質 7.2g 炭水化物 9.1g ナトリウム 374mg 食塩相当量 0.9g

汁物(その他) 9

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

野菜たっぷりコンソメスープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	40g	160g	2kg(中15個)
玉ねぎ	30g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
人参	20g	80g(中1/2本)	1.0kg(中13本)
大根	40g	160g(中1/6本)	2kg(中2本)
キャベツ	50g(葉1枚)	200g(中1/5個)	2.5kg(中2個)
ウインナー	20g(1本)	80g(4本)	1kg(50本)
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	180ml	720ml	9リットル

<作り方>

1. 野菜類は火の通りやすい大きさに切る。ウインナーは斜め切りしておく。
2. 鍋に水・1・コンソメを入れて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、塩コショウで調味する。

PRポイント!

- ★野菜は何を入れても合います。
- ★ウインナーはベーコンや鶏肉、豚肉などに変えてもよいでしょう。
- ★きのこ類や海藻類を入れてもよく合います。



野菜たっぷりコンソメスープ <1人分あたり>

熱量 137kcal たんぱく質 4.7g 脂質 6.0g 炭水化物 17.2g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g

汁物(その他) 10

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ミネストローネ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
野菜ジュース	150ml	600ml	7.5リットル
水	100ml	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
切干大根	2.5g	10g	125g
水煮大豆	25g	100g	1.3kg
人参	10g	40g(中1/3本)	500g(中3本)
玉ねぎ	30g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
マカロニ	10g	40g(中1/3本)	500g(中3本)
固形コンソメ	1/2個	2個	26個

<作り方>

1. 切干大根は2cm位に切り、分量の水でもどし、玉ねぎ・人参はさいの目切りにする。
2. 鍋に1と固形コンソメを入れ、ある程度柔らかくなったら、大豆・野菜ジュース・マカロニを加えて煮る。
3. 塩コショウで味を調べ、完成。

PRポイント!

- ★野菜ジュースを使用したミネストローネです。
(水の使用量を抑えることができます。)
- ★常温で保存できる食材を使用しました。
切干大根はキャベツのような食感になります。
- ★そのほか、様々な野菜・肉類など入れることができます。



ミネストローネ <1人分あたり>

熱量 103kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.9g 炭水化物 17.3g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g

汁物(その他) 11

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

じゃがいものスープ煮

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	40g	160g	2kg(中15個)
玉ねぎ	30g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
キャベツ	20g	80g(葉1枚)	1kg(中1個)
人参	10g	40g(中1/3本)	500g(中3本)
ベーコン(または豚肉)	10g	40g(2枚)	500g(中3本)
コンソメ	1/4個	1個	13個
しょうゆ	5ml	20ml(小さじ4)	250ml
塩コショウ	少々	1g(ひとふり)	50g
水	180ml	720ml	9リットル

<作り方>

1. 野菜をカレーライスを作るときの切り方で切る。
2. ベーコンを炒め、水と野菜を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら、調味する。

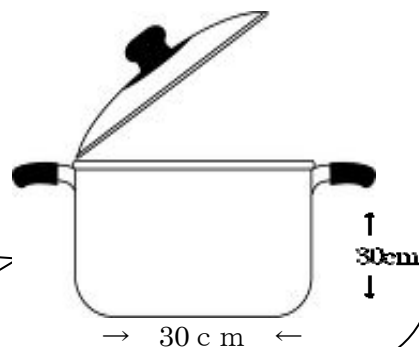
PRポイント!

- ★じゃがいも、たまねぎ、にんじんなどの根菜は、常備している家が多いものです。
- ★冷蔵庫に入っているベーコンやハム、肉類の他ツナ缶などがあればスープごと使うとおいしいスープ煮ができます。

この鍋で何人分作れる?

大きな鍋では、何人分が作れるのか分かりにくいですね。8分目まで入れるとして、容積を計算しておきましょう。蓋に「15リットル・50人分」と書いておくと良いですよ。

鍋の大きさは、最低どれくらい必要?



じゃがいものスープ煮 <1人分あたり>

熱量139kcal たんぱく質4.3g 脂質8.1g 炭水化物12.1g ナトリウム392mg 食塩相当量 1.0g

汁物(その他) 12

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ふいっしゅカレースープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ツナ缶(またはさば缶)	40g(1/2缶)	160g(2缶)	2.0kg(業務用2袋)
玉ねぎ	30g	120g(中2/3個)	1.5kg(中8個)
人参	30g	120g(中2/3本)	1.5kg(中10本)
カレールー	10g	40g	500g
塩・こしょう	少々	1g(ひとつり)	50g
水	150ml	600ml	7.5リットル

<作り方>

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に野菜と水を加え煮る。
- 3 野菜が柔らかくなったら、魚の缶詰を加える。
- 4 カレールーを細かく切って加え、10分程煮込む
- 5 塩・こしょうで味を調える。



PRポイント!

- ★野菜はキャベツ・白菜・じゃがいもなど何を入れても良いです。
- ★魚の缶詰はツナ・さば・鮭などでも合います。

飲料水の備蓄

1日に1000mlから1500mlの水分補給が必要と言われています。朝起きてすぐ、寝る前、食事後、入浴後、トイレの後等にこまめに補給しましょう。

料理に使う分も含め、1日に2500mlから3000mlを備蓄しておきましょう。

賞味期限が切れた水は、手洗いやトイレに使いましょう。

ふいっしゅカレースープ <1人分あたり>

熱量180kcal たんぱく質8.2g 脂質12.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 669 mg 食塩相当量 1.7 g

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

わかめスープ

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
カットワカメ	1g	4g	50g
玉ねぎ	40g	160g	2.0kg
ホールコーン	15g	60g	750g
人参	15g	60g(中1/2本)	750g(中5本)
干しいたけ	1g(1/2枚)	4g(2枚)	50g(25枚)
花麩(乾)	3g	12g	150g
しょうゆ	5ml	20ml(小さじ4)	250ml
中華だし(粉末)	3g(小さじ1)	12g(小さじ4)	150g
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 野菜類は洗って食べやすい大きさに切る。干しいたけと花ふは水で戻しておく。
- 2 鍋にお湯をわかす。干しいたけのもどし汁も入れる。
- 3 戻して食べやすい大きさに切った干しいたけ、玉ねぎとにんじんを入れ煮る。
- 4 しょうゆと中華スープを入れる。
- 5 花麩を入れ塩とこしょうで味を整える。
- 6 わかめを入れて完成。

PRポイント!

★わかめや、干しいたけ、花麩など、乾物を利用しました。野菜は手に入るものを入れアレンジしてもOKです。

★ごまなどを入れると栄養価がさらにアップします。



わかめスープ <1人分あたり>

熱量 62 kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.6 g 炭水化物 10.8 g ナトリウム511 mg 食塩相当量 1.3g

汁物(その他) 14