

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

パンフディング

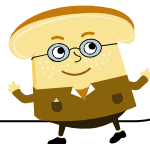
<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
食パン(6枚切り)	30g(1/2枚)	240g(2枚)	3kg(25枚)
卵	25g(1/2個)	100g(2個)	1.25kg(25個)
牛乳	50ml	200ml	2.5リットル
砂糖	5g	20g	250g

<作り方>

1. パンを食べやすい大きさに切る(ちぎる)。
2. 卵を溶きほぐし、牛乳・砂糖を加えて混ぜる。
3. 鍋にパンを入れ、2の卵液を流し入れて、しばらく置き、弱火で加熱する。

PRポイント！

- ★ご残ったパンを再利用できます。菓子パンでもOK。
- ★離乳食代わりにもなります。
- ★甘く温かい食べ物を口にする
ことで、気持ちがほっと和らぐこと
と思います。



食物アレルギーの人への配慮

卵、牛乳、小麦、そばなどの食物アレルギーがある人は、料理にアレルギーを起こす食品は入っていないか確認してから食べています。
避難所の炊き出しでは、使用した食材や調味料を食べる人が分かるように表示しましょう。
安心して食べてもらうために、事故を起こさないために必要な配慮です。

特定原材料(7品目)

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生の7品目は表示が義務付けられています。

特定原材料に準ずるもの(18品目)

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンは表示が推奨されています。

パンフディング <1人分あたり>

熱量 183kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.8g 炭水化物 19.9g ナトリウム161mg 食塩相当量 0.5g

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

米粉のココア蒸しパン

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
上新粉	25g	100g	1.3kg
ココア	0.7g	大さじ1/2	35g(大さじ6)
ベーキングパウダー	1.2g	小さじ1強(5g)	60g(大さじ5)
砂糖	12.5g	50g	625g(約5カップ)
水	25ml	100ml	1.2リットル

＜作り方＞

1. ボールに上新粉、ココア、ベーキングパウダー、砂糖を合わせておく。
2. ①の粉に水を加えて混ぜる。
3. 型に流し、蒸気の立った蒸し器で20分ほど蒸す。竹串で確認する。



PRポイント！

- ★米粉を使い、卵や乳製品を使っていないので、小麦や卵、乳のアレルギーの人と一緒に食べられます。
- ★米粉を使っているので、生地は小麦粉に比べゆるくなります。たくさん作るときは水分をやや控えめにしてください。
- ★小麦粉に比べて蒸す時間が少し長くなります。また、大きい型で作ると時間がかかり、中心部がふんわりとなりません。一人分の型(アルミの固めの型など)で蒸すとふんわりとできますが、それがない場合はできるだけ小さめの型で蒸すとよいようです。

ココア

がんや動脈硬化などの原因となる活性酸素が体内に生じるのを抑える働きをする「ポリフェノール」という成分が含まれていることで注目されました。

牛乳が苦手な人も、ココアを入れるとおいしく飲むことができます。粉末なので蒸しパンなどのお菓子にも使いやすいです。

米粉のココア蒸しパン ＜1人分あたり＞

熱量 142kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.4g 炭水化物 32.7g ナトリウム 82mg 食塩相当量 0.2g

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

さつま芋の蒸しパン

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
小麦粉	20g	100g	1kg
ベーキングパウダー	1g	4g(大さじ1/2)	50g(1/3カップ)
卵	10g	1個	10個
砂糖	8g	40g(大さじ4と1/2)	400g
牛乳	8ml	40ml	400ml
さつま芋	20g	100g(中1/2本)	1kg

＜作り方＞

1. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
2. さつま芋は1センチ角に切り、水にさらす。
3. ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳に順によく混ぜる。
4. さつま芋の水気をきって③に加え、さらに①の粉をさっくり混ぜる。
5. 型に流し、蒸気の立った蒸し器で20分ほど蒸す。竹串で確認する。

PRポイント！

★さつま芋の代わりにかぼちゃを入れてもよいです。★さつま芋を加えるときは水気をよくきって加えてください。
★型が無いときは、蒸し器にクッキングペーパーをしいて、そこに生地を流して大きく作り、切り分けてもよいでしょう。



ドライフルーツ

いろいろな種類のドライフルーツを見かけるようになりました。災害時に不足しがちなビタミン類やミネラルの補給が期待できます。日持ちがするので、常備しておくと便利です。

さつま芋の蒸しパン ＜1人分あたり＞

熱量 152kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.7g 炭水化物 30.1g ナトリウム 87mg 食塩相当量 0.2g

カリポリ 麺かりんとう

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
半生麺	25g	100g	1.25kg
砂糖	8g	32g	400g
水	10ml	40ml	450ml
揚げ油	適宜	適宜	適宜

＜作り方＞

1. 麺を6センチくらいの長さに切り、170℃に温めた油で揚げる。
2. 砂糖と水を合わせて火にかけ、少しとろみがつくまで煮詰める。
3. ②のみつが熱いうちに①をからめる。



PRポイント！

- ★ 意外なもので作るかりんとうです。カリポリカリポリの食感がいいです。
- ★ 乾パンを揚げるとサクツとして食べやすくなります。



消費期限と賞味期限

＜消費期限＞ お弁当など長くは保存がきかない食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。

＜賞味期限＞ 冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。

どちらも、一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べましょう。

カリポリ 麺かりんとう ＜1人分あたり＞

熱量 121kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.7g 炭水化物 22.1g ナトリウム 250mg 食塩相当量 0.6g

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

マカロニの安倍川

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ツイストマカロニ	20g	100g	1kg
きな粉	8g	30g(大さじ3と1/2)	400g
砂糖	8g	30g(大さじ5)	400g(3カップ)
塩	0.1g	0.5g(ひとつまみ)	5g(小さじ1)

<作り方>

1. ツイストマカロニを塩を加えた湯で茹で、お湯を切る。
2. きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせておき、茹で上がったマカロニに混ぜたらできあがり。

PRポイント！

- ★保育園では子供たちが2回・3回とおかわりしてくれるおやつです！！
- 大人には甘さ控えめかもしれませんが・・・
- ★普通のマカロニよりツイストマカロニの方がきな粉が絡んでおいしいです。
- ★業務用のツイストマカロニなら1袋1kgのものがあります。
- ★家庭用のものでしたら、マ・マーの早ゆでマカロニという商品なら90秒で茹でられるものもありますよ！



マカロニの安倍川 <1人分あたり>

熱量 141kcal たんぱく質 5.4g 脂質 2.3g 炭水化物 24.9g ナトリウム 40mg 食塩相当量 0.1g

おやつ 5

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

甘辛団子

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白玉粉	20g	80g	1kg
小麦粉	10g	40g	500g
水	20ml	80ml	1リットル
しょうゆ	3g	12g(小さじ2)	150ml
砂糖	3g	12g(小さじ4)	200g(1カップと1/2)
水	9ml	36ml	450ml
片栗粉	少々	小さじ2/3	30g(約大さじ3)

＜作り方＞

1. 白玉粉と小麦粉をよく混ぜ合わせてから、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいのやわらかさに練る。(水を全部加えても硬いようなら水を少し足してください)
2. 一口大に丸めてから中心を押さえ平たくし、沸騰した湯で茹でる。団子が浮き上がってきたら、1～2分待って水にとり、冷ます。冷めたらザルにあげる。
3. なべにたれの材料のしょうゆ、砂糖、水、片栗粉を入れ、よく混ぜてから火にかける。混ぜながらとろみがつくまで煮る。
4. 団子にたれをからめる。

PRポイント！

★白玉粉だけで作ると“モチモチ”になりますが、小麦粉を加えることによって、モチモチ感を抑えて、子どもにも食べやすくなりました。

★フルーツ缶詰があれば、そのままシロップごと合わせてフルーツポンチ風にしてもおいしいです。



白玉団子、作り方のコツ

白玉粉に水を入れるときは水を少しずつ入れてください。一度に水を加えてしまうと、うまく溶けないこともあるだけでなく、粉を練るのに時間もかかってしまいます。

＊たれのしょうゆと砂糖、水の割合は容積で 1:2:3 です。

片栗粉はしょうゆの1/3の容量です。

甘辛団子 <1人分あたり>

熱量 126kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.4g 炭水化物 27.3g ナトリウム 172mg 食塩相当量 0.4g

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

フルーツヨーグルト

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
バナナ	50g	200g(2本)	2.0kg(20本)
みかん缶	30g	120g(4号缶1/2)	1.7kg(1号缶1つ)
パイナップル缶	30g	120g(4号缶1/2)	1.7kg(1号缶1つ)
もも缶	30g	120g(4号缶1/2)	1.7kg(1号缶1つ)
ヨーグルト	20g	80g(カップ1個分)	1kg

＜作り方＞

1. バナナは皮をむき、約1cmの輪切りにする。
2. 缶詰はシロップをきっておく。(一口大に切っておく。)
3. 1・2とヨーグルトを混ぜる。甘味が足りないときは、シロップか砂糖を足す。

PRポイント！

★業務用のチビット缶とダイス缶ならフルーツが一口サイズに切っており、缶詰の水気を切って、バナナを切って、ヨーグルトと混ぜるだけの簡単おやつです。

★プレーンのヨーグルトを使用しても、フルーツの甘さでおいしくいただけます。



チビットってなに？

輪切りのパイナップルをくさび型6等分にカットした規格です。ちなみに8等分はピース、もっと小さいクラッシュというものもあります。

フルーツヨーグルト ＜1人分あたり＞

熱量 108kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.8g 炭水化物 24.6g ナトリウム 12mg 食塩相当量 0g

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

ぜんざい

＜材料＞	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ゆで小豆(1缶430g)	1/4缶	1缶	5kg
水	100g	400g	5kg
冷凍米粉団子(1kg袋)	15g	60g	750g

＜作り方＞

1. 鍋にゆであずきと水を入れ、中火で加熱する。
2. 米粉団子を凍ったまま加えて、こがさないように弱火で煮て、水を加え甘さを調節する。

PRポイント！

- ★ストレスが続いたときに、ホッとできるのが甘い食べ物。心も体も温まります。
- ★団子を米粉団子にすることで、噛み切りやすく、入れ歯のお年寄りも食べやすく、小麦粉アレルギーの子どもにも安心です。



業務用の1kg入り冷凍米粉団子が市販されています。
きな粉をまぶしても、硬くなりにくいので安倍川餅にも使えます。

ぜんざい ＜1人分あたり＞

熱量 277kcal たんぱく質 5.5g 脂質 0.6g 炭水化物 55.6g ナトリウム 102mg 食塩相当量 0.2g