

食からの防災対策

いざというときに役立つレシピ

- 火を使わずに作れるレシピ
- カセットコンロで簡単に作れるレシピ



火を使わずに作れるレシピ



電気やガスが使えない

みかん缶と乾物のサラダ



材料 (4人分)

みかん缶 …… 小1缶
切り干し大根 …… 16g
カットわかめ(乾燥) 8g
しょうゆ …… 少々

作り方

- ① みかん缶の汁と果肉を分ける。
- ② ①のみかん缶の汁で切り干し大根と乾燥わかめを戻す。
- ③ 切り干し大根がもどったら(約5~10分)①のみかんの果肉を混ぜる。
- ④ しょうゆで味付けする。

マッシュポテトで揚げないコロッケ



材料 (4人分)

マッシュポテトの素 …… 50g
水 …… 170ml
ツナコーン缶 …… 1缶
ポテトチップス …… 30g位
塩、こしょう …… 少々

作り方

- ① マッシュポテトの素に水を加えて混ぜる。全体に混ぜたら、塩・こしょう・ツナコーン缶を加えて混ぜる。
- ② ラップを使い、ボール状に丸める。
- ③ ポテトチップスを袋の上からたたいて粉状にし、②のボールに衣のようにつける。

大豆の缶詰と魚肉ソーセージのサラダ



材料 (4人分)

大豆ドライパック …… 1缶
玉ねぎ …… 大1/2個
魚肉ソーセージ …… 1本
青じそドレッシング …… 大さじ3
酢 …… 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 大豆缶と①の玉ねぎを青じそドレッシングで和える。
- ③ 魚肉ソーセージを輪切りにし、②に加え、酢で味を調える。

にんじんとレーズンのサラダ



材料 (4人分)

にんじん …… 1本
酢漬けらっきょう 40g
らっきょうの漬け汁 …… 大さじ3
レーズン …… 大さじ3
塩 …… 少々

作り方

- ① にんじんをせん切りし、ポリ袋に入れて塩で軽くもむ。
- ② らっきょうを薄切りにする。
- ③ ①に②とらっきょうの漬け汁、レーズンを加えて混ぜる。

カセットコンロで簡単に作れるレシピ

マッシュポテトで照り焼きいももち



材料 (4人分)

マッシュポテトの素 …… 50g
湯 …… 200ml
片栗粉 …… 30g
油 …… 少々
のり …… お好みで

作り方

- ① マッシュポテトの素に湯を加えて混ぜる。
- ② 片栗粉を加えて混ぜ、ひとまとめにする。8等分にして小判型にする。
- ③ フライパンに油少々をひき、②を両面焼いてこげ目をつけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 別鍋にたれの材料を合わせてひと煮立ちさせ、③のいももちをからめる。

※お好みでのりを巻いて磯辺焼きにしてもおいしいです。

しょうゆ …… 大さじ1
たれ 砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1/2

トマトスープカレー



材料 (4人分)

さば水煮缶 1缶(190g)
トマト水煮缶 …… 1缶(400g)
玉ねぎ …… 1個
塩 …… 小さじ1
水 …… トマト缶詰1缶分
市販のカレールー …… 1片

作り方

- ① 玉ねぎはスライスする。
- ② さば水煮缶の汁・トマト缶・塩・水・①の玉ねぎを加えて煮る。
- ③ カレールーを入れて溶かし、さばの身を入れてやさしく混ぜる。

※写真はレトルトごはん「トマトスープカレー」をかけたもの

切り干し大根の塩昆布和え



材料 (4人分)

切り干し大根 … 40g
きゅうり …………… 1本
塩昆布 …………… 20g

作り方

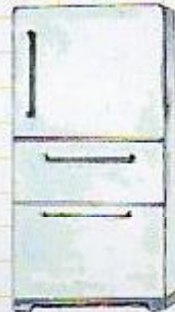
- ① 切り干し大根を水でもどす。
- ② きゅうりをせん切りにする。
- ③ ①と②と塩昆布を和える。

※きゅうりの他にもキャベツでもよい。

突然の災害で普段のように料理できなくても、冷蔵庫に残っている野菜や、ストックしてある缶詰や乾物を組み合わせて作れるレシピです。おいしいレシピですので、日常生活でもお試しください。

レシピで使用した長期保存が可能な食材

- ・さば水煮缶
- ・ツナコーン缶
- ・大豆ドライパック
- ・コンビーフ
- ・魚肉ソーセージ
- ・マッシュポテトの素
- ・切り干し大根
- ・トマト水煮缶
- ・スキムミルク
- ・フルーツ缶



さば缶のおろし和え



材料 (4人分)

さば水煮缶 …………… 1缶
大根 …………… 10cm
しょうゆ …………… 少々
万能ねぎ …………… 少々

作り方

- ① 大根をおろす。万能ねぎを小口切りにして大根おろしと混ぜる。
- ② ①にさば水煮缶をのせ、しょうゆをかける。

乾パンでパフェ



材料 (1人分)

乾パン …………… 2枚
お好みのフルーツ缶 適量
スキムミルク 大さじ4
フルーツ缶汁 大さじ3

作り方

- ① 乾パンをくだく。
- ② フルーツ缶の汁にスキムミルクを加えて混ぜる。(コンデンスミルクのようになります。)
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ 容器に③とフルーツを交互に入れて層状する。

さば缶そぼろ



材料 (作りやすい分量)

さば水煮缶 …… 1缶
干しいたけ … 2枚
ごぼう …… 1/3本
にんじん …… 1/3本
油 …… 大さじ1
味噌 …… 20g
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1

作り方

- ① 干しいたけは水でもどし、みじん切りにする。ごぼうとにんじんもみじん切りにし、熱した油で炒める。
- ② さば水煮缶を①に入れ、調味料を加えて炒め煮する。



ミックスビーンズでチリコンカン



材料 (4人分)

ミックスビーンズ (ドライパック) …… 100g
トマト水煮缶 … 200g
コンビーフ …… 100g
玉ねぎ … 150g (中1個)
チリパウダー 小さじ 1/2
油 …… 大さじ1
塩 …… 少々

作り方

- ① 鍋に油を熱し、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、トマト水煮缶をつぶして加え煮立たせる。
- ② ①の中にミックスビーンズとほぐしたコンビーフ、チリパウダーを加え、ひと煮立ちさせれば出来上がり。味をみて塩少々加える。

※チリパウダーの代わりに一味唐辛子なども利用できます。

みなさんはどんな食材をストックしていますか？

栄養バランスもとれるように

主食、主菜、副菜にできる食品を

それぞれ買い置きして非常時に備えましょう！



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、横浜市緑区福祉保健センターが作成したものです

発行元：横浜市緑区福祉保健センター／協力：緑区食生活等改善推進員会（緑区ヘルスメイト）