

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：緑区福祉保健センター福祉保健課／協力：緑区食生活等改善推進員会（緑区ヘルスマイト）

食からの防災対策

いざというときに役立つレシピ

「食べる」ことは「生きる力」になります

～災害時を生き抜くために普段の味を大切に～

災害時に栄養が摂れていれば心身の健康を保つことができます。
災害発生から少し落ち着いてきたら、普段の生活に近づけるために簡単な料理を作りましょう。



● 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くても作れます

食の蓄え



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。

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。

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。

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。

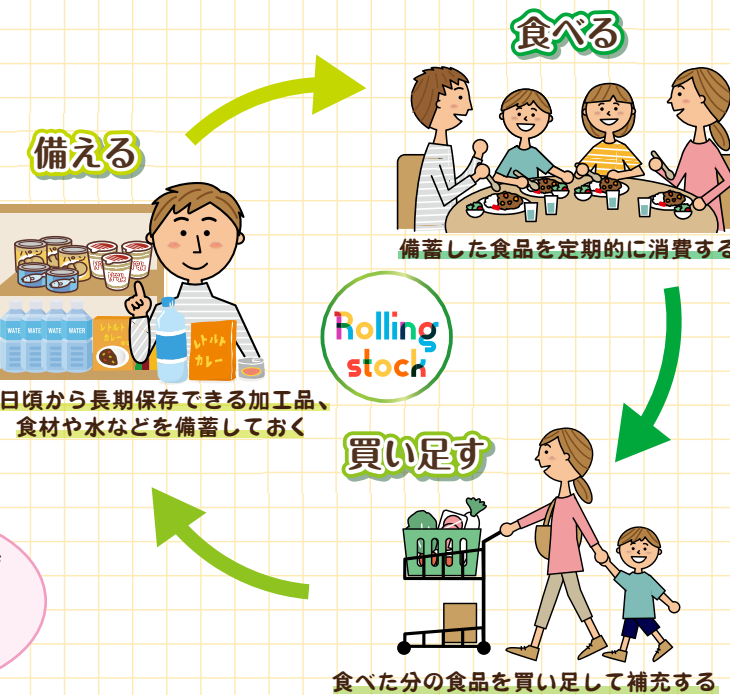
ストレスのある時
甘いものは心を
「ほっ」とさせてくれます



ローリングストック

ローリングストック法で無駄・無理なく備蓄!

普段から食べ慣れた、美味しい備蓄食品を準備しておきましょう。
被災時は、いうまでもなく生活環境の変化、様々な不安がありストレスにさらされます。そのストレスを緩和するのが食です。普段食べているものを非常時にも食べることができれば心を落ち着かせることができます。災害時の生活では、食事はとても重要です。



ローリングストック法とは
日常の生活の中で、備えている食品を定期的に活用し、その分を買い足して備蓄する方法です。

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にかけたもの

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。