



ヘルスメイトの

災害時に役立つ！

バッククッキングレシピ



知多市健康づくり食生活改善協議会





CONTENTS



パッククッキングとは？ 2

食生活改善推進員とは？/このレシピ集について 3

使用した食材一覧/食物アレルギーについて 4

Group 1

01 鯖のトマトスパゲッティ 5

02 野菜と鶏肉の卵とじ 6

03 わかめとツナの和えもの 6

04 蒸しパン～チョコ&あずきがけ～ 6

Group 2

05 焼き鳥のトマトリゾット風 7

06 白菜と鯖の味噌煮 7

07 魚肉ソーセージのコーンスープ 8

08 わかめと春雨の酢の物 8

09 チョコ乾パン～みかん添え～ 8

Group 3

10 ツナのトマトパスタ 9

11 2種のひとくちおにぎり 9

12 野菜と大豆と鯖の和え物 10

13 レーズンとナッツの蒸しパン 10

Group 4

14 みそ煮込みうどん 11

15 中華サラダ 12

16 乾パンティラミス風 12

Group 5

17 トマトリゾット 13

18 切干大根のツナマヨサラダ 13

19 卵と春雨のスープ 14

20 くるみとレーズンの蒸しパン 14

Group 6

21 トマトペンネ～マッシュポテト添え～ 15

22 鯖と野菜のカレー煮 15

23 卵焼き 16

24 わかめの酢の物 16

25 あんこポテト 16

Group 7

26 白菜とツナの中華あんかけ丼 17

27 ひじきの煮物 18

28 乾パンとマッシュポテトのサラダ 18

Group 8

29 鯖と白菜の味噌うどんパスタ 19

30 キャベツとツナのサラダ 20

31 チョコ蒸しパン 20

Group 9

32 ひじきご飯 21

33 鶏肉と白菜のクリーム煮 21

34 白菜とわかめの酢の物 22

35 しっとり乾パン～ゆであずき添え～ 22

Group 10

36 鯖のトマトパスタ 23

37 和風野菜スープ 24

38 みかん缶 24

Group 11

39 トマトスパゲッティ～ゆで卵添え～ 25

40 切干大根と大豆の煮物 26

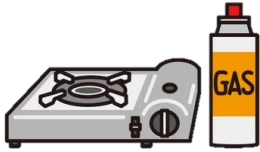
41 レーズン蒸しパン 26

パッククッキングとは？

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で湯せんして加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作ることができるので、災害時の食事作りに活用できます。

パッククッキングに必要なもの

熱源(カセットコンロ)



鍋、やかん等



水



ポリ袋



食材



あると便利なもの

ラップ



キッチンばさみ



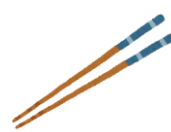
トング



紙皿・紙コップ



割り箸・使い捨てスプーン



そのほかにも・・・アルミホイル、クッキングシート、キッチンペーパー、おたま、除菌スプレー など

パッククッキングの方法

①ポリ袋に食材と調味料を入れ、空気を抜く
(水圧を利用すると抜きやすい)



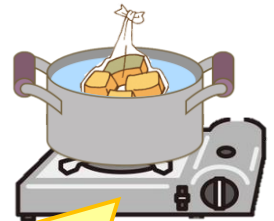
②袋の上の方で
しっかり結ぶ



③熱が通りやすい
ように食材を
広げる



④お湯を沸かした
鍋に入れ、火が
通ったら取り出す



袋が鍋底に触れると破れることがあるため、お皿やざるを敷く

～メリット～

- ・素材の風味や旨味を逃がさない
- ・衛生管理や持ち運びが楽
- ・ポリ袋のまま食器に乗せれば、洗浄不要&後片付けが楽



～注意点～

- ・ポリ袋は高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mm以上のものを使う
- ・1袋に入れる量は1～2人分
- ・吹きこぼれ、火傷に注意



食生活改善推進員(食改さん・ヘルスマイト)とは？

「**私達の健康は、私達の手で**」を合言葉に、食を通じた健康づくりを推進するボランティア団体です。地域における食育推進の担い手として、子どもから高齢者まで幅広い年代を対象に料理教室などを開催しています。

おもな活動

小学生と
保護者への
親子食育教室

男性向け
料理教室

高齢者向け
お便りの発行

広報での
おすすめレシピ
の啓発



このレシピ集について

このレシピ集は、ヘルスマイトが研修の中で、災害時を想定して考えたパッキングのレシピをまとめたものです。

限られた材料や道具でも簡単に調理でき、美味しさや栄養バランスにも考慮した献立となるよう工夫しました。

このレシピ集を参考に調理する際は、状況に応じて分量や加熱時間等を調整しながらご活用ください。（※分量は作りやすい量で表記しています。）

皆様の日頃の備えや食事作りのヒントになれば幸いです。

研修会の様子

包丁を使わずにできる
献立にしよう！



災害時でも主食・主菜・副菜を
揃えるにはどうしたらいいかな？

使用した食材一覧

アルファ米など防災用備蓄食品の他、乾物や缶詰、日持ちする食材を使用して献立を作成しました。ご自宅で食材を備蓄する際の参考にしてください。

主食 (ごはん、パン、麺類など)	主菜 (肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)	副菜 (野菜、海藻、きのこ類など)
アルファ米 パックごはん 乾パン うどん(乾) スパゲッティ(乾) マカロニ ホットケーキミックス 春雨 マッシュポテト(粉)	焼き鳥缶 さば缶(水煮、味噌煮) 魚肉ソーセージ ツナ缶 卵 大豆(水煮) 高野豆腐 ロングライフ牛乳 粉チーズ	白菜 キャベツ 切干大根 乾燥野菜 野菜ジュース 乾燥わかめ ひじき(乾) トマト缶 (カット、ホール) コーン缶 コーンスープの素
調味料・果物・他		
しょうゆ 酢 砂糖 コンソメ 鶏がらスープの素 マヨネーズ ケチャップ カレー粉 ごま油 塩 こしょう 片栗粉 お吸い物の素	レーズン みかん缶 くるみ	ごま(いり、すり) 黒ごま かつお節 ゆであずき 板チョコレート 氷砂糖



食物アレルギーについて

このレシピ集には、食物アレルギー原因となる原材料が使用されている場合があります。必ず原材料表示をご確認のうえ、必要に応じて食材を変更するなど、ご自身やご家族の状況に合わせてご活用ください。

日頃からアレルギー対応食品や代替食品を備えておく心安心です。

特に、次の**特定原材料(9品目)**にはご注意ください。



たまご



乳



小麦



そば



落花生



えび



かに



くるみ



カシューナッツ

03 わかめとツナの
和えもの

02 野菜と鶏肉の
卵とじ



01 鯖のトマトスパゲッティ

04 蒸しパン
～チョコ&あずきがけ～

01 鯖のトマトスパゲッティ

材 料	分 量(4人分)	作 り 方 ※2人分ずつ袋を分ける。
スパゲッティ(乾) トマト缶(ホール) カレー粉 さば缶(水煮) 水 粉チーズ	300g 1缶(400g) 少々 1缶(150g) 100cc 少々	① スパゲッティを半分に折る。 ② ポリ袋に粉チーズ以外の材料を入れ、軽く揉んで混ぜ合わせる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ スパゲッティが柔らかくなったら、袋を取り出す。 ⑥ 袋の口を開け、粉チーズを振りかける。

02 野菜と鶏肉の卵とし

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
白菜 キャベツ 焼き鳥缶 卵	1枚(50g) 1枚(50g) 1缶 1個	① 白菜、キャベツは一口大にちぎる。 ② ポリ袋に①、焼き鳥缶、卵を割り入れてかき混ぜる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ 野菜が柔らかくなったら、袋を取り出す。

03 わかめとツナの和えもの

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
乾燥わかめ 水(戻し用) ツナ缶 かつお節 すりごま	2g 適量 1缶 少々 少々	① ポリ袋にわかめを入れ、水で戻す。 ② ①の水気を軽く絞り、ツナを加え、軽く揉んで混ぜる。 ③ かつお節、すりごまを加えて混ぜる。

04 蒸しパン～チョコ&あずきがけ～

材 料	分 量(作りやすい分量)	作 り 方
ホットケーキミックス ロングライフ牛乳 あずきあん 板チョコレート	150g 100ml 小さじ3 3かけ	① ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく揉み込んで混ぜる。 ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れ、20分程度湯煎する。 ④ 火が通ったら袋から取り出し、6等分にちぎる。 ⑤ あずきあん、チョコレートをのせる。

ポイント

- ・スパゲッティを茹でる時に、カレー粉を加えると風味がよくなり、より美味しくなります！
- ・缶詰の塩味やうま味を利用しています。調味料なしでOK！
- ・蒸しパンは牛乳で作るのでたんぱく質とカルシウムが摂れます。もちもち食感です！

05 焼き鳥の
トマトリゾット風

08 わかめと
春雨の酢の物

09 チョコ乾パン
～みかん添え～



07 魚肉ソーセージの
コーンスープ

06 白菜と鯖の味噌煮

05 焼き鳥のトマトリゾット風

材 料	分 量(4人分)	作 り 方 ※2人分ずつ袋を分ける。
パックご飯 野菜ジュース 焼き鳥缶 お吸い物の素	2パック (200g×2) 1本(200ml) 1缶(150g) 1袋	① ポリ袋に材料を全て入れ、軽く揉んで混ぜ合わせる。 ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れ、15分程度湯煎して取り出す。

06 白菜と鯖の味噌煮

材 料	分 量(3人分)	作 り 方
白菜 さば缶(味噌煮) 高野豆腐 お吸い物の素	2枚(100g) 1/2缶 10g 1袋	① 白菜はキッチンばさみで一口大に切る。 ② ポリ袋に材料を全て入れ、軽く揉んで混ぜ合わせる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ 野菜が柔らかくなったら、袋を取り出す。

07 魚肉ソーセージのコーンスープ

材 料	分 量(4人分)	作 り 方 ※2人分ずつ袋を分ける。
魚肉ソーセージ コーンスープの素 水 卵	1本 2袋 200cc 1個	① 魚肉ソーセージはキッチンばさみで輪切りにする。 ② ポリ袋に①、コーンスープの素、水を入れる。 ③ 卵を1/2個ずつ分けて入れ、軽く揉んで混ぜ合わせる。 ④ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れ、10分程度湯煎する。

08 わかめと春雨の酢の物

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
乾燥わかめ 春雨 水(戻し用) 酢 水 砂糖	2g 10g 適量 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2	① ポリ袋にわかめ、春雨、水(戻し用)を入れる。 ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れ、10分程度湯煎する。 ④ 袋を取り出し、粗熱が取れたら水気を絞り、調味料を入れて、軽く揉み混ぜ合わせる。

09 チョコ乾パン～みかん添え～

材 料	分 量(3人分)	作 り 方
乾パン 水(ふやかし用) ロングライフ牛乳 (片栗粉) 板チョコレート みかん缶	50g 適量 100ml (少々) 25g 小1缶	① ポリ袋で乾パンを少量の水でふやかし、つぶす。 ② ロングライフ牛乳、板チョコレートを加える。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ、10分程度湯煎する。 ⑤ 袋を取り出してみかんを添える。

ポイント

- ・お吸い物の素を調味料代わりとして使っています。
- ・乾パンは柔らかくしているので、高齢者でも食べやすいです。

11 2種のひとくちおにぎり

13 レーズンとナッツの蒸しパン



12 野菜と大豆と
鯖の和え物

10 ツナのトマトパスタ

10 ツナのトマトパスタ

材 料	分 量(4人分)	作 り 方 ※2人分ずつ袋を分ける。
スパゲッティ(乾) ツナ缶 野菜ジュース コンソメ 水 乾燥野菜 ケチャップ 粉チーズ	200g 1缶 1本(200ml) 小さじ2 200~300cc 大さじ2 大さじ4 少々	① スパゲッティを半分に折る。 ② ポリ袋にケチャップと粉チーズ以外の材料を入れ、軽く揉んで混ぜ合わせる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ、20分程度湯煎する。 ⑤ ケチャップで味をととのえる。 ⑥ 粉チーズをふりかける。

11 2種のひとくちおにぎり

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
パックご飯 かつお節 しょうゆ 黒ごま	200g 少量 少々 少々	① パックご飯はパッケージの通りに温め、2つに分ける。 ② かつお節としょうゆを合わせ、一方のご飯に加えて混ぜ合わせる。 ③ もう一方のご飯に黒ごまを混ぜ合わせる。 ④ ②、③をそれぞれ一口大のおにぎりにする。

12 野菜と大豆と鯖の和え物

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
キャベツ 大豆(水煮) 切干大根 乾燥わかめ 水(戻し用) さば缶(水煮) しょうゆ	2枚(100g) 20g 10g 2g 適量 1缶 少々	① キャベツは一口大、切干大根は食べやすい長さにキッチンばさみで切る。 ② ポリ袋に切干大根、わかめ、水を入れて戻す。 ③ ②が柔らかくなったら軽く水気をきり、キャベツ、大豆、さば缶を加える。 ④ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れ、13分程度湯煎する。 ⑥ しょうゆで味をととのえる。

13 レーズンとナッツの蒸しパン

材 料	分 量(3人分)	作 り 方
ホットケーキミックス 卵 水 くるみ レーズン	150g 1個 100ml 少々 少々	① くるみは手で小さく割っておく。 ② ポリ袋に材料を全て入れ、よく揉んで混ぜ合わせる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ、20分程度湯煎する。

ポイント

- ・さば缶の汁ごと入れることで、調味料が少なくても風味がよいです。
- ・乾燥野菜を加えることで色どりがよくなります。
- ・蒸しパンは、水分量を増やすと柔らかくなるので、高齢者にもおすすめです。



14 みそ煮込みうどん

16 乾パンティラミス風

15 中華サラダ

14 みそ煮込みうどん

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
うどん(乾) 白菜 水 さば缶(味噌煮)	100g 2枚(100g) 400ml 1缶	① うどんは半分に切り、白菜は一口大に切る。 ② ポリ袋に①、水、さば缶を汁ごと入れる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ、15分程度湯煎する。途中でうどんがくっつかないようにかき混ぜる。 ⑤ 火をとめて5分間、そのままにする。

15 中華サラダ

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
春雨(乾) ひじき(乾) 切干大根 水(戻し用) ごま油 酢 いりごま	30g 3g 10g 適量 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① 春雨は食べやすい長さに切り、水と一緒にポリ袋へ入れる。 ② 袋の空気を抜いて、口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。 ④ 春雨が柔らかくなったら取り出し、袋の口を開けてひじきと切干大根を加えて戻す。 ⑤ 軽く水気を切り、ごま油、酢、いりごまを加えてよく混ぜ合わせる。

16 乾パンティラミス風

材 料	分 量 (作りやすい分量)	作 り 方
乾パン ロングライフ牛乳 板チョコレート	1缶 100ml 1枚	① ロングライフ牛乳パックの空箱にラップを敷く。 ② ①に乾パンを並べ、ロングライフ牛乳を少量かけてふやかす。 ③ ポリ袋に板チョコレートを入れて口を結び、湯煎して溶けたら②にかける。 ④ ②～③を3回繰り返す。

ポイント

- ・うどんの味付けは、さば缶の味噌煮だけで調味！
- ・塩分の取りすぎにならないよう、うどんのつゆは飲まないようにしましょう。
- ・中華サラダは酢を効かせることで、さっぱりとして食べやすく、さらに減塩効果もあります◎

20 くるみとレーズンの
蒸しパン18 切干大根の
ツナマヨサラダ

17 トマトリゾット

19 卵と春雨のスープ



17 トマトリゾット

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
アルファ米 水 トマト缶(カット) コーン缶 キャベツ 魚肉ソーセージ コンソメ	1袋(100g) 150cc 1/2缶 1/2缶 1枚(50g) 1本 小さじ2	① キャベツは手で一口大にちぎる。 ② 魚肉ソーセージはキッチンばさみで輪切りにする。 ③ ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜ合わせる。 ④ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れ、20分程度湯煎する。

18 切干大根のツナマヨサラダ

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
乾燥わかめ 切干大根 水(戻し用) ツナ缶 マヨネーズ	2g 20g 適量 1缶 小さじ2	① 乾燥わかめ、切干大根、水をポリ袋に入れて戻して、水分をきる。 ② ①とツナ、マヨネーズを加えて混ぜる。

19 卵と春雨のスープ

材 料	分 量(4人分)	作 り 方 ※2人分ずつ袋を分ける。
春雨 白菜 卵 コンソメ 鶏がらスープの素 水	30g 2枚(100g) 1個 小さじ1 小さじ1 400cc	① 春雨は食べやすい大きさに切る。 ② 白菜は小さくちぎる。 ③ ポリ袋に①、②、水、調味料を入れる。 ④ 溶き卵を回し入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。

20 くるみとレーズンの蒸しパン

材 料	分 量(3人分)	作 り 方
ホットケーキミックス くるみ レーズン 水	150g 20g 10g 100cc	① くるみは細かく砕き、レーズンは半分に切る。 ② ポリ袋にホットケーキミックスと①、水を入れて、よく揉み込んで混ぜる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れて20分程度湯煎する。 ⑤ 火が通ったら袋から取り出し、食べやすいサイズにちぎる。

ポイント

- ・アルファ米をトマト缶で戻すことで栄養をプラス！
- ・袋に春雨を入れる時、袋がやぶれてしまわないよう注意！
- ・空き缶は、計量や卵を溶くのに再利用することができます。

21 トマトパンネ～マッシュポテト添え～

24 わかめの酢の物



23 卵焼き

22 鯖と野菜の
カレー煮

25 あんこポテト

21 トマトパンネ～マッシュポテト添え～

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
A { - 野菜ジュース - 大豆(水煮) - マカロニ - 水 - キャベツ - ツナ缶 - コンソメ	1/2本(100ml) 25g 100g 200ml 1枚(50g) 1缶(70g) 小さじ2	① キャベツはキッチンばさみで切る。 ② ポリ袋にAの材料を全て入れる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ マカロニが柔らかくなったら取り出す。 ⑥ くるみは細かく砕く。 ⑦ 別のポリ袋にBの材料(こしょう以外)を入れ、揉んでよく混ぜる。 ⑧ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑨ 鍋に⑧を入れて湯煎し、温まったら取り出し、⑤に添える。
B { - マッシュポテト(粉) - 水 - くるみ - マヨネーズ - コンソメ・こしょう	30g 120g 10g 大さじ1 少々	

22 鯖と野菜のカレー煮

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
さば缶(水煮) 白菜 切干大根 水(戻し用) カレー粉・しょうゆ	1/2缶 1枚(50g) 5g 適量 少々	① 白菜はキッチンばさみで一口大に切る。 ② ポリ袋に切干大根と水を入れて戻す。 ③ ②の水気を軽く切り、さば缶、①、調味料を加え、軽く揉んで混ぜ合わせる。 ④ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。

23 卵焼き

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
卵 砂糖 しょうゆ	1個 小さじ1 小さじ1/4	① ポリ袋に材料を全て入れ、袋の上から揉んで混ぜ合わせる。 ② 袋の空気を抜いて口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。 ④ 火が通ったら鍋から取り出し、温かいうちに形を整える。 ⑤ 袋から取り出して切り分ける。

24 わかめの酢の物

材 料	分量(3人分)	作 り 方
乾燥野菜 乾燥わかめ 水(戻し用) ごま油 しょうゆ 酢 塩・こしょう いりごま	3g 1g 適量 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々 少々	① ポリ袋に乾燥野菜、乾燥わかめ、水を入れる。 ② 袋の空気を抜いて口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。 ④ 鍋から取り出し、調味料を加えて味をととのえる。

25 あんこポテト

材 料	分 量(4人分)	作 り 方
マッシュポテト(粉) 水 小豆あん	30g 100ml 50g	① ポリ袋に材料を全て入れ、揉んでよく混ぜる。 ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。 ④ 温まったら取り出し、形を整える。

ポイント

- ・マッシュポテトはおかずにもデザートにもなります！
- ・デザートは、砂糖無しでも小豆あんの甘さで美味しくいただけます！

28 乾パンとマッシュポテトのサラダ



27 ひじきの煮物

26 白菜とツナの中華あんかけ丼

26 白菜とツナの中華あんかけ丼

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
白菜 ツナ缶 鶏がらスープの素 水 卵	1枚(50g) 1缶 小さじ2 200cc 1個	① 白菜はキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ② ポリ袋に白菜、ツナ缶、鶏がらスープの素、水を入れる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。
片栗粉 水(水溶き片栗粉用)	小さじ2 小さじ2	⑤ 白菜に火が通ったら一度取り出し、水溶き片栗粉を入れてかき混ぜ、溶き卵を回し入れてもう一度湯煎する。
パックご飯	1パック(200g)	⑥ パックご飯はパッケージの通りに温める。 ⑦ 卵が固まったらご飯の上にかける。

27 ひじきの煮物

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
ひじき(乾) 切干大根 コーン缶 水 氷砂糖 しょうゆ	10g 20g 1/2缶 100cc程度 1個 小さじ1	① 切干大根はキッチンばさみで食べやすい長さに切る。 ② ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。

28 乾パンとマッシュポテトのサラダ

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
魚肉ソーセージ マッシュポテト(粉) 水 コーン缶 乾パン マヨネーズ	1本 30g 150cc 1/2缶 1/3缶 大さじ1	① 魚肉ソーセージはキッチンばさみで食べやすいサイズに切る。 ② 乾パンは細かく砕く。 ③ ポリ袋にマヨネーズ以外の材料を入れ、揉んでよく混ぜ合わせ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ 粗熱がとれたら、マヨネーズで調味する。

ポイント

- ・煮物には、乾パンの缶に入っている氷砂糖を調味料として活用します！
- ・ポテトサラダは乾パンを砕いたものを入れ、かさ増ししました。

30 キャベツとツナの
サラダ29 鯖と白菜の
味噌うどんパスタ

31 チョコ蒸しパン

29 鯖と白菜の味噌うどんパスタ

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
うどん(乾) 白菜 さば缶(味噌煮) ひじき(乾) 水	100g 1枚(50g) 1/2缶 10g 200cc程度	① うどんは半分の長さに切る。 ② 白菜はキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ③ 鯖の身をほぐす。 ④ ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。 ⑥ 麺がくっつかないように時々袋の上からほぐしながら、15分程度湯煎する。

30 キャベツとツナのサラダ

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
キャベツ ツナ缶 切干大根 大豆(水煮) くるみ 塩	1枚(50g) 1缶(70g) 10g 10g 10g 少々	① キャベツはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ② 切干大根は食べやすい長さに切る。 ③ くるみは小さく砕く。 ④ ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

31 チョコ蒸しパン

材 料	分 量(3人分)	作 り 方
ホットケーキミックス 板チョコレート 卵 ロングライフ牛乳	1袋(150g) 1枚(50g) 1個 100ml	① 板チョコレートは細かく砕く。 ② ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜ合わせる。 ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ、20分程度湯煎する。

ポイント

- ・味噌うどんパスタは水分量をへらすことでパスタ風に仕上げています。
さば缶の汁を味付けに使っているので、調味料は不要です。
- ・蒸しパンは、卵や牛乳を入れることでたんぱく質量アップ！

35 しっとり乾パン ～ゆであずき添え～

34 白菜とわかめの酢の物



32 ひじきご飯

33 鶏肉と白菜のクリーム煮

32 ひじきご飯

材 料	分量(2人分)	作 り 方
アルファ米 水 ひじき(乾) 水(戻し用) コーン缶 焼き鳥缶(汁のみ)	1袋 適量 10g 適量 1/3缶 1缶分	① アルファ米はパッケージの通りに戻す。 ② ポリ袋にひじきと水を入れて戻し、水気を切る。 ③ ②にコーンと焼き鳥缶の汁を入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ 温まったら取り出し、アルファ米に混ぜる。

33 鶏肉と白菜のクリーム煮

材 料	分量(2人分)	作 り 方
白菜 コーン缶 焼き鳥缶(具のみ) ロングライフ牛乳 水 コーンスープの素 マッシュポテト(粉)	1枚(50g) 1/3缶 1缶 100cc 100cc 1袋 大さじ2	① 白菜はキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ② ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。

34 白菜とわかめの酢の物

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
乾燥わかめ 水(戻し用) 白菜 塩 コーン缶 酢 砂糖 いりごま	3g 適量 1枚(50g) 少々 1/3缶 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① ポリ袋にわかめと水を入れて戻し、水気を切っておく。 ② 白菜はキッチンばさみで細切りにし、塩をふって揉んでおく。 ③ ②の水気を切り、ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

35 しっとり乾パン～ゆであずき添え～

材 料	分 量(6人分)	作 り 方
乾パン 水(ふやかし用) ゆであずき	1缶 適量 100g	① ポリ袋に乾パンと、浸る程度の水を入れる。 ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。 ④ 乾パンが軟らかくなったら取り出し、ゆであずきを添える。

ポイント

- ・クリーム煮は、コーンスープの素とマッシュポテトでとろみをつけます。
- ・焼き鳥缶は具をクリーム煮に、汁を混ぜご飯の味付けに使っています。
- ・酢の物は、薄味でもさっぱり美味しい味付けです！災害時は塩分のとりすぎになりやすいため注意が必要です。

36 鯖のトマトパスタ



37 和風野菜スープ

38 みかん缶

36 鯖のトマトパスタ

材 料	分量(2人分)	作 り 方
マカロニ トマト缶(カット) 水(マカロニ茹で用) 魚肉ソーセージ キャベツ さば缶(水煮) 乾燥野菜 粉チーズ	100g 1/2缶 適量 1本 1枚(50g) 1/2缶 5g 適量	① ポリ袋にマカロニとトマト缶を入れ、マカロニが浸る程度に水を加えて置いておく。 ② 魚肉ソーセージとキャベツはキッチンばさみで食べやすいサイズに切る。 ③ ①へ残りの材料を全て入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ マカロニがくっつかないよう時々ほぐす。 ⑥ マカロニが柔らかくなったら取り出し、粉チーズを振りかける。

37 和風野菜スープ

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
キャベツ 水 乾燥野菜 お吸い物の素 卵 黒こしょう	1枚(50g) 200cc 5g 1袋 1個 少々	① キャベツはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ② ポリ袋に①、水、乾燥野菜、お吸い物の素を入れて混ぜ合わせる。 ③ 溶き卵を回し入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ④ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れる。 ⑤ 卵に火が通ったら取り出し、黒こしょうを振りかける。

38 みかん缶

材 料	分 量(4人分)	作 り 方
みかん缶	1缶	① 水気を切って器に添える。

ポイント

- ・パスタは、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い1品です！
さば缶と魚肉ソーセージの塩気を効かせて、調味料は使いません。
- ・乾燥野菜を使うと下処理の手間を減らすことができます。

40 切干大根と大豆の煮物



41 レーズン蒸しパン

39 トマトスパゲッティ ～ゆで卵添え～

39 トマトスパゲッティ～ゆで卵添え～

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
スパゲッティ(乾) キャベツ 高野豆腐 野菜ジュース 卵 水(ゆで卵用)	120g 1枚(50g) 5g 200ml 1個 適量	① スパゲッティは半分に折る。 ② キャベツは食べやすいサイズに手でちぎる。 ③ 高野豆腐は食べやすいサイズに手で折る。 ④ ポリ袋に卵以外の材料を全て入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。 ⑥ スパゲッティに火が通ったら取り出す。 ⑦ 別のポリ袋に卵(殻のまま)と浸る程度の水を入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑧ 鍋に⑦を入れて15分程度湯煎し、取り出して殻をむく。 ⑨ ゆで卵をほぐし、パスタの上にかける。

40 切干大根と大豆の煮物

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
切干大根 水 ツナ缶 大豆(水煮) しょうゆ	20g 適量 1缶 20g 小さじ1	① 切干大根はキッチンばさみで食べやすい長さに切る。 ② ポリ袋に①と水を入れて戻し、水気を切っておく。 ③ ②に材料を全て入れ、揉んで混ぜ合わせる。 ④ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ⑤ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れて湯煎する。

41 レーズン蒸しパン

材 料	分 量(6人分)	作 り 方
ホットケーキミックス ロングライフ牛乳 レーズン	150g 200ml 15g	① ポリ袋に材料を全て入れ、よく揉んで混ぜ合わせる。 ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。 ③ 鍋に皿と水を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れ、20分程度湯煎する。

ポイント

- ・スパゲッティは野菜ジュースで茹でることで、水の使用量を控えることができます！
- ・高野豆腐はたんぱく質をとることができ、日持ちもするので災害時に便利な食材です。
- ・ゆで卵を添えることで一段と美味しくなります！



令和8年7月発行