



備蓄食品を無駄にしないための  
4つのポイントです!!

- 賞味期限を把握する。
- 積極的に食べて、お気に入りのものを見つける。
- 買い置き食品＝備蓄食品 ふだんの料理に使って消費する。
- 使った分を補充（ローリングストック）する。

### 蒸しパンケーキ (1袋分) E: 550kcal 塩: 1.3g

材料 (1袋分)  
ホットケーキミックス……100g  
卵……1コ  
ゆであずき缶詰……50g  
水……70ml



#### 作り方

- ポリ袋にホットケーキミックス、卵、水を入れてよくもんで混ぜてから具を加え、袋の空気を抜いて、上のほうで口を結ぶ。
- 鍋にお湯を沸かし、時々返しながらか、40分位茹でる。

#### アレンジメニュー

ゆであずきの代わりに…ドライフルーツ、フルーツ缶詰をきざんだもの、コーンなど。  
水の代わりに…牛乳、缶の汁、りんごジュースなど。

### お麩ラスク(きなこココア) E: 204kcal 塩: 0g



#### 材料 (1人分)

小町麩……10コ  
水……大さじ2  
砂糖……大さじ1  
きなこ……大さじ2

#### 作り方

- ポリ袋に小町麩と砂糖水を入れて、しっかりとさせる。
- きなこを入れたら、袋に空気を含ませてよく振る。

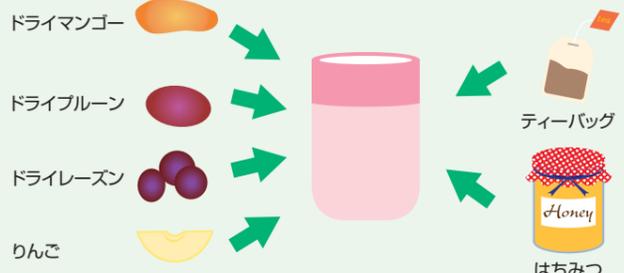
※きなこをココア大さじ1に変えてもおいしい。

### ほっとドライフルーツティー E: 157kcal 塩: 0g

材料 (1人分)  
紅茶ティーバッグ…1コ  
熱湯……200ml  
ドライマンゴー……2枚  
ドライブルーベリー……2コ  
ドライレーズン……大さじ1 (12g)  
りんご……1/8コ  
はちみつ……適量

#### 作り方

- 保温ポットに紅茶を入れ、食べやすく切ったドライフルーツや果物とお好みではちみつを加えて蓋をする。  
※ドライフルーツや果物は、何でもOK。1時間くらい経つとドライフルーツが柔らかくなって食べやすい。



## クラッカー

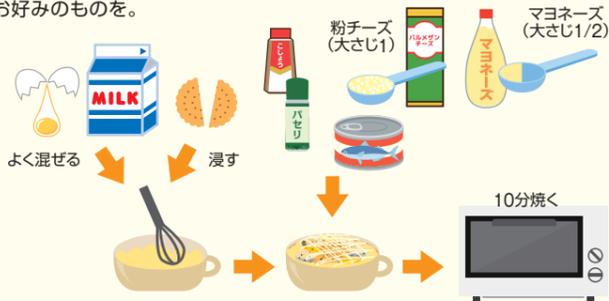
E: エネルギー (エネルギーと食塩相当量の数値は1人分または1杯分です)  
塩: 食塩相当量

### フレンチトースト風 E: 476kcal 塩: 1.5g

材料 (1人分)  
クラッカー……13枚 (45g)  
鮭の水煮缶詰……1/2缶 (35g)  
卵……1コ  
牛乳……50ml  
粉チーズ……大さじ1  
マヨネーズ……大さじ1/2  
こしょう……少々  
乾燥パセリ……少々

#### 作り方

- 器に、卵と牛乳を入れてよく混ぜ、割ったクラッカーを浸す。
- しんなりしたら、鮭の水煮と粉チーズをトッピングし、こしょうとマヨネーズをかけて、パセリをふり、オーブントースターで10分位焼く。  
※トッピングは、ツナ、ベーコン、ウインナーソーセージ、コーンなどお好みのものを。

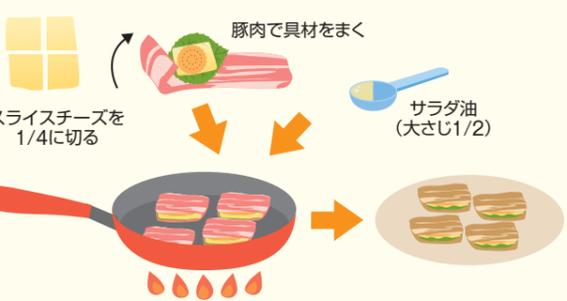


### 豚肉巻き E: 404kcal 塩: 0.9g

材料 (1人分)  
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……4枚 (80g)  
クラッカー……4枚  
大葉……4枚  
スライスチーズ……1枚  
サラダ油……大さじ1/2

#### 作り方

- 豚の薄切り肉に、大葉1枚と1/4に切ったチーズとクラッカー1枚をのせて巻く。
- フライパンに油を熱し、①を入れ、焼き目をつけながら両面をしっかりと焼く。  
※お好みで、ポン酢または、ケチャップをかける。



江東区

ローリングストックに役立つ

# 備蓄食品を使った簡単レシピ集

災害への備えには、食品の備蓄は欠かせません。しかし、以前購入した備蓄食品が、気がついたら期限切れに……。そんな経験はありませんか？  
そこでお勧めしたいのが、日ごろの食事に備蓄食品を使うこと。  
そして食べた分をそのつど補充（ローリングストック）すれば、食品を無駄にすることもありません。  
このレシピ集では、栄養面も考えた“簡単レシピ”をご紹介します。  
ぜひ、お試しください。

## 家庭で備蓄するポイント!

- 保存期間がある程度長い(6か月以上)もの。
- 自分がおいしいと思うもの。
- 食べなれているもの。
- 乳幼児やアレルギー用、介護食、治療食など必要に応じたもの。
- 主食・主菜(肉・魚)・副菜(野菜)・おやつ・飲料に分け、出し入れしやすいように保管する。



### ● 備蓄食品の保管例



- 保管用ケースの高さに合わせて、紙袋を内側に折り込んで、
- 紙袋を保管用ケースに入れ、シールを貼ってわかりやすく分類!

## アルファ化米

E: エネルギー (エネルギーと食塩相当量の数値は1人分または1杯分です)  
塩: 食塩相当量

### さんまごはん E: 289kcal 塩: 0.6g

材料 (2杯分)  
アルファ化米(白飯)……1袋  
水……180ml  
さんまの蒲焼缶詰……1缶(75g)  
まいたけ……1パック(100g)  
酒……小さじ1

#### 作り方

- アルファ化米の袋を開けて脱酸素剤とスプーンを取り出す。
- まいたけは、手で裂く。
- 炊飯器に①と水、②、さんまの蒲焼、酒を入れて炊く。



### アレンジメニュー

#### チキンライス

材料 (2杯分)  
アルファ化米(白飯)……1袋  
トマトジュース(無塩)……180ml  
塩味やきとり缶詰……1缶(85g)  
バター……10g

#### 五目ごはん

材料 (2杯分)  
アルファ化米(五目ごはん)……1袋  
水……180ml  
きのこ……100g  
酒……小さじ1

#### ドライカレー

材料 (2杯分)  
アルファ化米(ドライカレー) 1袋  
水……180ml  
ツナ缶詰(無塩)……1缶  
冷凍ミックスベジタブル……60g



江東区

江東区保健所 健康推進課 栄養指導担当 TEL.03-3647-6713

城東保健相談所 TEL.3637-6521

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291