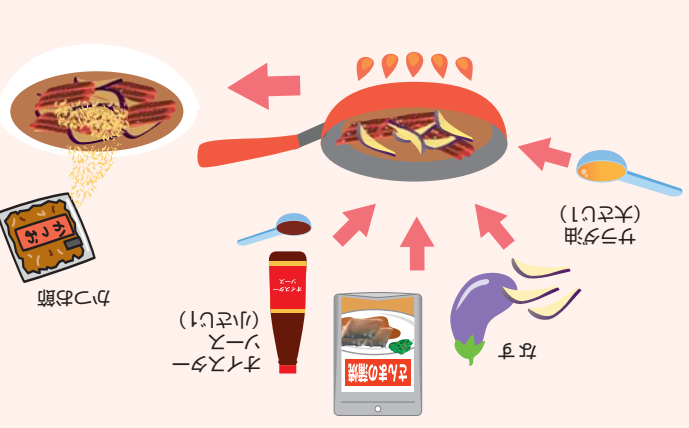


セロリ……………20g	乾燥パセリ……………少々
玉ねぎ……………1/2コ(80g)	おろしにんにく……………小さじ1/2
なす……………1コ	オリーブオイル……………大さじ1/2
さば塩焼缶詰……………1缶(75g)	塩……………少々

アレンジメニュー

① なすは、半分に切って斜め薄切にする。
② フライパンに油を熱し、なすを炒め、さんまを汁ごと加えてさらに炒め、オリーブオイルで味を調える。
③ 最後にかつお節をふりかける。



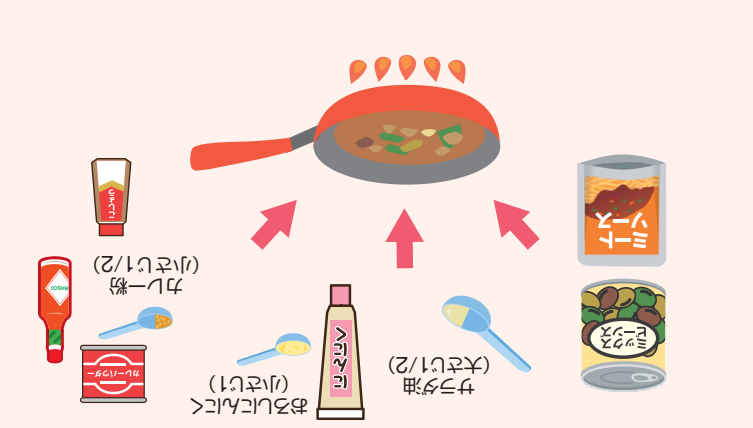
なすとさんまの蒲焼め E : 158kcal 塩 : 0.9g

材料 (4人分)

ミックスソース缶詰……………250g
オリーブオイル……………大さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1/2
カレー粉……………少々
こしょう……………少々
タマネギ……………適量

作り方

① フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかき、香りが出たらミートソース、ミックスソースを加える。
② ひたひたしたら弱火にし、カレー粉、こしょうを入れ、最後にタマネギを加えて火を止める。



即席チリコンカン E : 167kcal 塩 : 1.0g

材料 (2人分)

さば水煮缶詰……………1缶(200g)
大根……………150g
人参……………50g
こんにゃく……………60g
しめじ……………40g
油揚げ……………1/2枚(10g)
長ねぎ……………30g
みそ……………大さじ1/2

作り方

① 大根、人参はいちおう切り、こんにゃくと油揚げは短冊に切る。
② 鍋に①と水400mlを入れて火にかき、煮えたら、小口切りの長ねぎとさば水煮を汁ごと入れ、味噌を溶く。



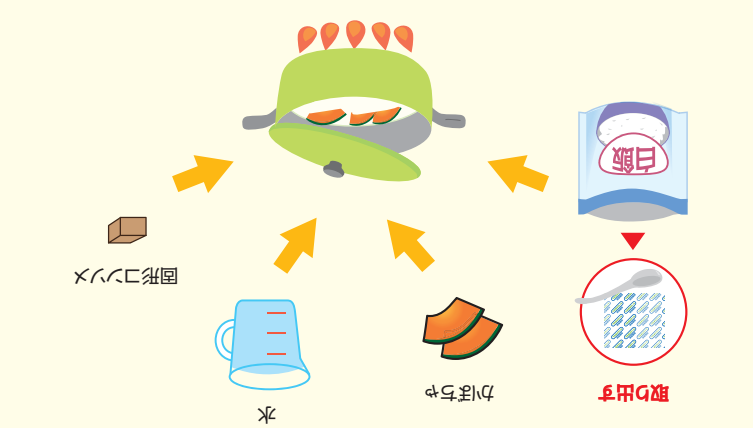
さば缶のあら汁風 E : 245kcal 塩 : 1.5g

材料 (2杯分)

アルファ化米(白飯)……………1袋
水……………500ml
かぼちゃ……………100g
コンソメ……………1コ(5g)

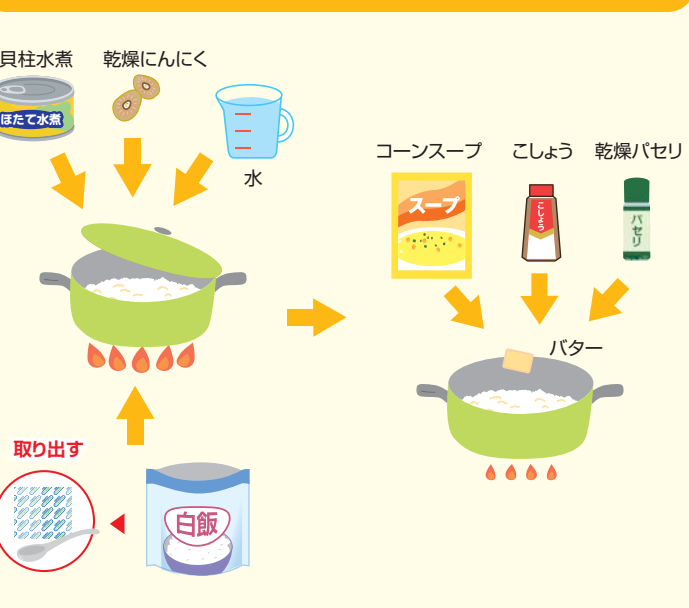
作り方

① 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し、火にかける。
② かぼちゃは一口大の薄切にし、鍋に水500mlとコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら、①を入れ、好みの柔らかさになるまで煮込む。
※途中で水が足りなくなったら、水をたす。



かぼちゃ粥 E : 246kcal 塩 : 1.1g

ほたてのリゾット E : 289kcal 塩 : 1.0g



材料 (2杯分)

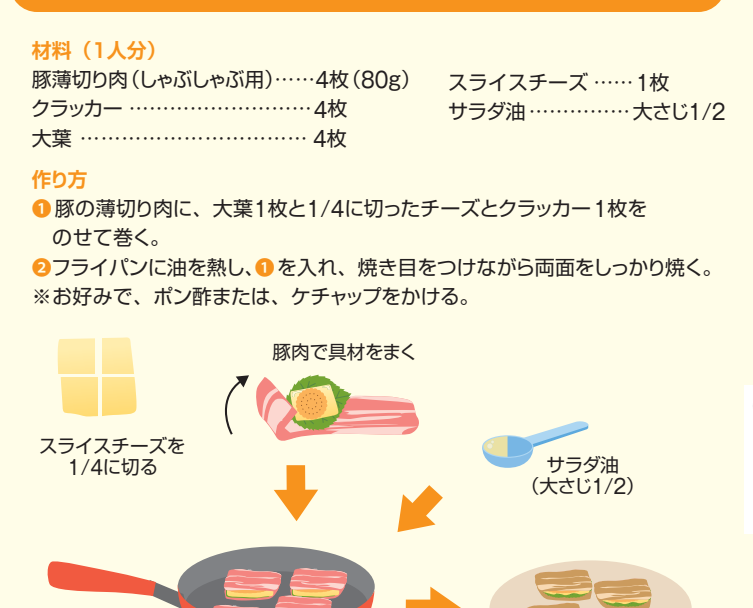
アルファ化米(白飯)……………1袋
水……………300ml
ほたて貝柱水煮缶詰……………1缶(40g)
インスタントコンソープ……………1袋

作り方

① 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してから鍋に入れ、水300mlとほたて貝柱水煮を汁ごと加え、乾燥にんにくを入れて火をつける。
② 沸騰したら弱火にし、コンソープを入れて、時々かき混ぜながら7～8分、少し芯が残るくらいに煮えたら、バターとこしょうを加える。器に盛り付けてパセリをふる。

※途中で水分が足りなくなったら、水をたす。

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

① 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。
② 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 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
江東区保健所 HP 江東区HPより ➡ 健康・福祉 ➡ 保健 ➡ 栄養・食育
URL : www.city.koto.lg.jp/fukushi/hoken/eyo/index.html

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。



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



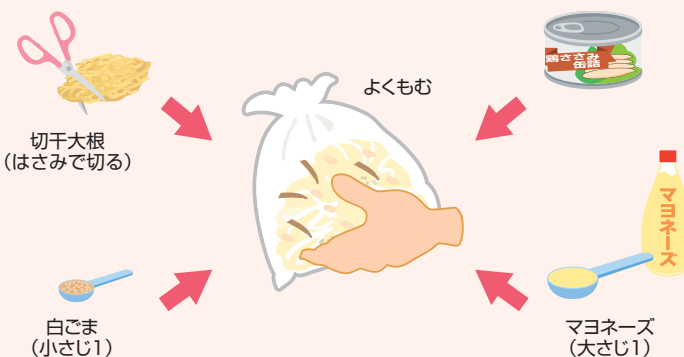
チキンライス 材料(2杯分) アルファ化米(白飯)……………1袋 トマトジュース(無塩)……………180ml 塩味やきとり缶詰……………1缶(85g) バター……………10g	五目ごはん 材料(2杯分) アルファ化米(五目ごはん)……………1袋 水……………180ml きのこ……………100g 酒……………小さじ1	ドライカレー 材料(2杯分) アルファ化米(ドライカレー)……………1袋 水……………180ml ツナ缶詰(無塩)……………1缶 冷凍ミックスベジタブル……………60g
---	--	--

鶏ささみのごまマヨネーズ和え E : 72kcal 塩 : 0.6g

材料 (2人分)
 鶏ささみ缶詰 …… 1缶 (70g)
 切干大根 …… 30g
 白すりごま …… 小さじ1
 マヨネーズ …… 大さじ1

作り方
 ① ポリ袋に、切干大根と鶏ささみを汁ごと入れて、よくもむ。
 ※大根は短めに切っておく、戻りが足りなければ、水を少量たす。
 ② 大根が柔らかくなったら、すりごまとマヨネーズを加えてさらにもむ。

※切干大根の代わりに、いろいろな乾燥野菜でもよい。
 ※お好みで最後にしょうゆをたらしてもおいしい。



備蓄食品を使った
簡単レシピ集



いんげん豆のポテサラ風 E : 113kcal 塩 : 0.4g



材料 (4人分)
 白いんげん豆の水煮 …… 1パック (230g)
 ツナ (レトルト) …… 1パック (60g)
 黒オリーブ (スライス) …… 1パック (25g)
 オリーブオイル …… 小さじ1
 レモン汁 (又はお酢) …… 小さじ1
 こしょう …… 少々

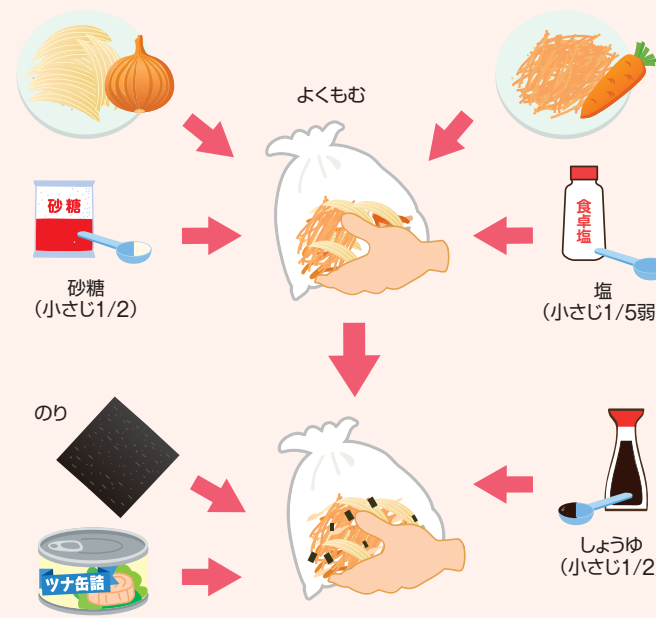
作り方
 ① ポリ袋に汁をきった豆を入れて潰し、残りの材料と調味料をすべて加え、よくもんで混ぜる。
 ※パンやクラッカーにのせて食べてもおいしい。



人参の和風サラダ E : 91kcal 塩 : 0.8g

材料 (3人分)
 ツナ缶詰 …… 1缶 (70g)
 人参 …… 1本 (150g)
 玉ねぎ …… 50g
 塩 …… 小さじ1/5弱
 砂糖 …… 小さじ1/2
 焼きのり …… 1枚
 しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方
 ① ポリ袋に、せん切りの人参と薄切りの玉ねぎを入れ、塩と砂糖でよくもむ。
 ② ツナを汁ごと加え、ちぎった焼きのりとしょうゆを加える。
 ※お好みでごま油をたらしてもおいしい。

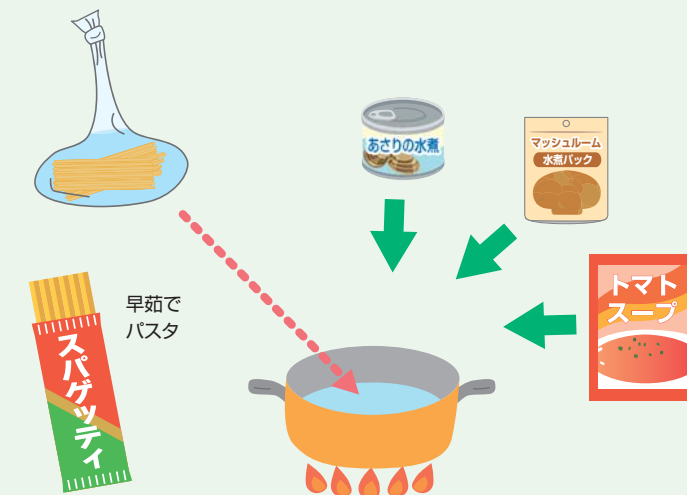


乾物

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

※早茹でパスタがない時は、ポリ袋に半分に折ったスパゲッティを入れ、ひたひたの水に1時間以上浸しておくと、茹で時間が表示の半分に短縮できる。また、袋ごと茹でることもできるので便利。

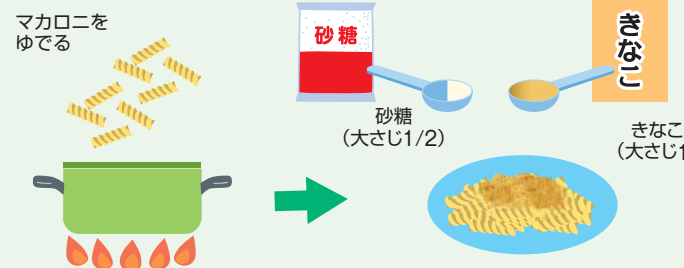
パスタスープ E : 204kcal 塩 : 1.6g



材料 (2人分)
 早茹でパスタ (乾) …… 50g
 インスタントスープ (トマト) …… 2袋
 スライスマッシュルーム …… 50g
 あさり水煮缶詰 …… 55g

作り方
 ① 鍋に水を400mlとあさりの水煮を汁ごと入れて火にかける。
 ② 沸騰したら、パスタと汁を切ったマッシュルームを加えて茹で、インスタントスープを入れる。

マカロニきなこ E : 84kcal 塩 : 0g



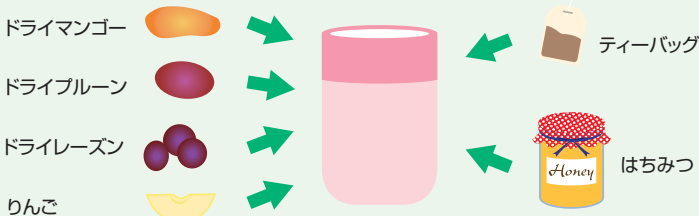
材料 (1人分)
 早茹でマカロニ (乾) …… 10g
 きなこ …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1/2

作り方
 ① マカロニを少し柔らかめに茹でて、水を切り、きなこを砂糖をまぶす。

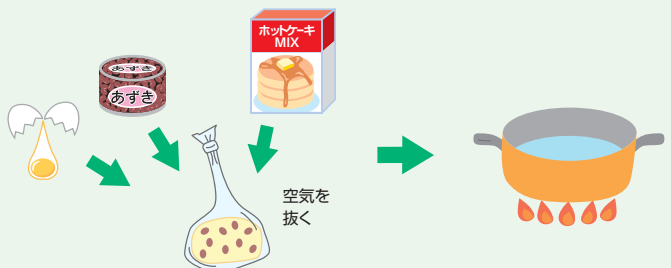
ほっとドライフルーツティー E : 157kcal 塩 : 0g

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 …… 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
 ① 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。



蒸しパンケーキ (1袋分) E : 550kcal 塩 : 1.3g



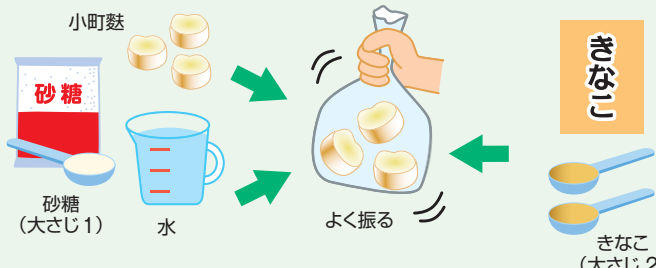
材料 (1袋分)
 ホットケーキミックス …… 100g
 卵 …… 1コ
 ゆであずき缶詰 …… 50g
 水 …… 70ml

作り方
 ① 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。
 ② 鍋にお湯を沸かし、時々返しながら、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。

お麴ラスク (きなこココア) E : 204kcal 塩 : 0g



材料 (1人分)
 小町麴 …… 10コ
 水 …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 きなこ …… 大さじ2

作り方
 ① ポリ袋に小町麴と砂糖水を入れて、しっとりさせる。
 ② 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。



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みつける。
- 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。

クラッカー

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

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
 ① 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。
 ② 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。

