

# 災害食レシピ



## 〈 ご飯 〉

- ・サバ缶ご飯 いの町食生活改善推進協議会・本川支部・・・1

## 〈 汁もの 〉

- ・ベーコンとキャベツのおかゆスープ 佐川町食生活改善協議会・・・2
- ・ツナのさつま汁 いの町食生活改善推進協議会・伊野支部・・・3

## 〈 おかず 〉

- ・コンビーフの肉じゃが風 いの町食生活改善推進協議会・吾北支部・・・4
- ・切干しのピリ辛 日高村食生活改善推進協議会・・・5
- ・さば味噌煮缶と葉野菜の和えもの 仁淀川町食生活改善推進協議会・吾川支部・・・6

## 〈 おやつ 〉

- ・しょうが菓子 土佐市食生活改善推進協議会・・・7



## サバ缶ご飯

ご飯



<材料 4人分>

米	2合
サバ缶	1缶
しょうが	小1片
大葉	適宜
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
だしの素	小さじ1
塩	小さじ1/2

調理時間 60分

<作り方>

- ① といだ米に全ての調味料を入れ、水を足していつもの水加減にし、サバ缶を軽くほぐし、しょうがの千切りも入れて炊く。
- ② 炊き上がったら軽く混ぜ、大葉の千切りをのせてできあがり。

<献立のPRしたいところ>：安くて長期保存ができる缶詰を使っでの炊き込みご飯です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：342kcal  
たんぱく質：13.2g 塩分：1.7g

# ベーコンとキャベツのおかゆスープ

汁もの



<材料 4人分>

おかゆ	300g
ベーコン	4枚
キャベツ	4枚
コンソメスープの素	2個
水	800ml
大豆(水煮)	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々

## 1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜  
10g



淡色野菜  
50g

調理時間 20分

## <作り方>

- ① ベーコン、キャベツを1cmぐらいに切って炒める。
- ② ①にコンソメスープの素、水、おかゆ、大豆を加え、少し煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

<献立のPRしたいところ>：お粥は体が温まるし、柔らかく、高齢者や幼児のほか、歯が弱くて食べられない場合によりメニュー。

<1人分の栄養価>

エネルギー：222kcal  
たんぱく質：5.3g 塩分：1.6g

# ツナのさつま汁

汁もの



<材料 6人分>

ツナ缶	1缶
さつまいも	180g
にんじん	90g
大根	180g
こんにゃく	1/2枚
青ねぎ	50g
水	6カップ
みそ	90g
しょうゆ	大さじ1・1/2 (22ml)
七味唐辛子	少々

## 1人分の野菜摂取量



調理時間 20分

## <作り方>

- ① ツナ缶は油と身を分けて、身をほぐす。油は捨てずにおいておく。
- ② さつまいもは皮ごと乱切り、にんじん、大根も同様に切る。  
こんにゃくは塩もみにして茹でてちぎる。  
ねぎは2cm長さに切る。
- ③ 鍋にツナ缶の油を入れて、ねぎ以外の②を炒めて、分量の水を加えてアクを取り、汁でのばしたみそ、しょうゆを加え、ねぎ、ツナを入れて仕上げる。
- ④ お椀によそって、七味唐辛子をふる。

<献立のPRしたいところ>：野菜がたっぷり摂れて味は最高！ご賞味下さい。

<1人分の栄養価>

エネルギー：120kcal  
たんぱく質：5.1g 塩分：1.5g

# コンビーフの肉じゃが風

おかず



<材料 4人分>

じゃがいも	500g (4個)
タマネギ	600g (3個)
人参	150g (1本)
コンビーフ	100g
糸こんにゃく	1袋
サラダ油	大さじ1/2
マーガリン	大さじ1
A	醤油大さじ4
	砂糖大さじ2・1/2

## 1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
25g

淡色野菜  
100g

調理時間 20分

<作り方> ※鍋は、ふた付きの鍋を必ず使う。

- ① じゃがいもは皮をはぎ、1口大に切る。タマネギは楕円形切り、人参は乱切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火でタマネギを2分炒める。
- ③ 人参とじゃがいもを加えて炒め全体に油が回ったら、こんにゃく、コンビーフを入れ、最後に(A)を入れふたをする。(かき混ぜない。)
- ④ ふたをして弱火で15分煮る。その後一度全体をかき混ぜる。
- ⑤ もう一度ふたをして8~10分煮る。じゃがいもに竹串がスッとさされれば最後にマーガリンを入れて溶かして完成。

<献立のPR したいところ> : 水は全く使わないのに野菜だけで十分な水分が出ることに驚きます。人参の皮はむかなくていいです。味が良く染みて当日でも翌日でもとてもおいしいです。煮ている途中でふたを開けるのは我慢です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：192kcal  
たんぱく質：6.6g 塩分：2g

# 切干しのピリ辛

おかず



<材料 5人分>		
切干大根	1/2 袋	
きゅうり	1本	
人参	5cm	
玉ねぎ	1/2個	
塩	適量	
A	七味唐辛子	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ2
	醤油	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	いりごま(白)	大さじ2

## 1人分の野菜摂取量



調理時間 20分

## <作り方>

- ① 切干大根は少量の水で戻す。
- ② きゅうり、人参、玉ねぎは千切りにし、塩もみにしておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、切干大根と②の野菜を和える。

<献立のPRしたいところ>：緊急時に火を使わずに出来る一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：100kcal  
たんぱく質：2.6g 塩分1.3g

# さばの味噌煮缶と葉野菜の和えもの

おかず



<材料 4人分>  
さばの味噌煮缶 1缶  
ほうれん草 1束  
しめじ 適量  
からし お好みの量  
(1cmくらい)  
しょう油 小さじ1  
煎りごま 適量

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜  
75g

調理時間 15分

<作り方>

- ① ほうれん草としめじを茹でる。(電子レンジ加熱でも良い)
- ② 食べやすい大きさに切って、しょう油、煎りごまで味付けし、さばの味噌煮缶と和える。  
※お好みでからしをどうぞ

<献立のPRしたいところ> : 缶詰を利用した簡単レシピ。さばの味噌煮缶は、鰯や秋刀魚など他の味付け魚缶でも。野菜も春菊や小松菜、もやしなど、季節の野菜をお使いください。

<1人分の栄養価>

エネルギー：86kcal  
たんぱく質：7.5g 塩分0.7g

# しょうが菓子

おやつ



<材料 4人分>  
しょうが 作りやすい分量  
(120g)  
砂糖または三温糖  
ゆでて絞ったしょうがと同量

1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
30g

調理時間 1時間30分  
《水につける時間は除く》

<作り方>

- ① しょうがを洗い、皮をむき、薄くスライスして水につける。  
(2時間程度)
- ② 鍋にしょうがと水を入れ、2~3分沸騰させ、水にさらす。
- ③ しょうがを絞る。
- ④ 厚手の鍋にしょうがを敷き、同量の砂糖を入れ、中火で煮詰める。
- ⑤ 弱火にし、焦げないように混ぜながら、水分がなくなるまで煮る。
- ⑥ バットに広げ、乾かす。

<献立のPRしたいところ>：しょうがは殺菌作用や体を温める働きがあり、一度にたくさん作って保存食にしておくとう便利です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：85kcal  
たんぱく質：0.3g