

災害食レシピ

〈 ご飯 〉

- インスタントそば飯
- 白粥と焼き鳥缶の中華粥

市町村食生活改善推進協議会名

- いの町 伊野支部 • • 1
- 佐川町 • • 2

〈 おかず 〉

- ジャガ芋と芋の茎のサラダ
- 茶がらと椎茸、昆布の佃煮
- ひじきと大豆の煮物
- 人参ツナサラダ

- いの町 本川支部 • • 3
- 仁淀川町 吾川支部 • • 4
- 越知町 • • 5
- 日高村 • • 6

〈 おやつ 〉

- ポリ袋で作るカップケーキ

- 仁淀川町 池川支部 • • 7



インスタントそば飯

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



1人分の野菜摂取量



調理時間
15分

＜材料 4人分＞	
インスタント焼きそば	2パック
米飯	300g
卵	2個
キャベツ	4枚
人参	70g
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ2

＜作り方＞

- ① インスタント焼きそばの作り方の分量どおりに熱湯を注ぎ、規定の時間をおいて麺をつくる。麺が出来たら湯を捨て、麺を細かく刻む。
- ② キャベツ、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 卵を溶き、米飯に混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、③を入れて炒め、カリカリになってきたら火を止め、いったん器にうつす。
- ⑤ フライパンで②の野菜を炒め、しんなりしてきたら、③も入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に①を入れてさらに炒め、インスタント焼きそばに付いていたソース（液体か粉末）をかけて味をつける。

＜献立のPRしたいところ＞

被災地の方が「インスタント麺は食べにくい」との意見が多かったと聞き、アレンジを考えました。忙しい時の手抜き料理にも！？

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：429kcal たんぱく質：11.4g 塩分：2.6g

白粥と焼き鳥缶の中華粥

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
10分

＜材料 4人分＞
 白粥（レトルト）
 4パック（1kg）
 中華調味料（ハーフタイプ）
 小さじ2（10g）
 ※鶏ガラスープの素でもよい
 万能ねぎ 4本（8g）
 焼き鶏（缶詰）
 2缶（170g）
 卵 2個

＜作り方＞

- ① 鍋に白粥（レトルト）と焼き鶏（缶詰）、中華調味料を入れ、温める。
- ② 卵でとじる。
- ③ 万能ねぎを小口切りにしたものを散らしてできあがり。

＜献立のPRしたいところ＞

被災地では、配られたおにぎりが硬く高齢者の方々が食べにくかったそうです。缶詰を使って簡単で温かく、柔らかく、小さな子どもと高齢者向けの災害食です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：201 kcal たんぱく質：12.6 g 塩分：1.7 g

じゃが芋と芋の茎のサラダ

いの町食生活改善推進協議会
本川支部



1人分の野菜摂取量



調理時間
25分

<材料 4人分>

じゃが芋	140g
芋の茎（乾燥）	10g
冷凍えんどう豆	40g
人参	7g
マヨネーズ	30g
塩	少々
砂糖	少々
こしょう	少々

<作り方>

※芋の茎は前もって戻しておく。

- ① じゃが芋は茹でて皮をむき、半分位は縦長に切り残りはつぶす。
- ② 冷凍えんどう豆は、熱湯で戻す。
- ③ 人参はせん切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
- ④ 戻した芋の茎は、2cm位に切り、塩・こしょうをして味をなじませる。
- ⑤ ①から④までの材料の汁気を除き、容器に入れマヨネーズと塩・砂糖・こしょうで味を調える。

<献立のPRしたいところ>

本川じゃが芋の食感を味わっていただくため、つぶしきらないでください。芋の茎のシャキシャキ感と本川じゃが芋のもっちり、しこしこ感を楽しんでください。

<1人分の栄養価>

エネルギー：121kcal たんぱく質：3.0g 塩分：0.7g

茶がらと椎茸、昆布の佃煮

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
15分

<材料 5人分>	
1回量	20g
茶がら（煎茶）	100g
干し椎茸	4枚
昆布	5cm角3枚 （だしをとった後でも可）
みりん	大さじ1～2
淡口しょうゆ	大さじ1～2

<作り方>

- ① 茶がらはみじん切りに、干し椎茸は戻し、軸とともに粗みじん切り、昆布も小さく切る。
- ② 鍋に椎茸と昆布を入れ、戻し汁を加え、煮汁が半分になるまで煮る。
- ③ 茶がらとみりん、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで煮る。

※昆布や椎茸の戻し汁を利用して、食物繊維たっぷりの常備菜です。
茶がらではなく、茶葉そのものを食べる目安は1日6g。

<献立のPRしたいところ>

仁淀川町はお茶の産地です。カテキンには血液サラサラ作用、コレステロール低下の作用があります。茶葉を食べれば地球にも身体にもやさしい。飲んで捨てるのはもったいないです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：16kcal たんぱく質：0g 塩分：0.5～1g

ひじきと大豆の煮物



越知町食生活改善推進協議会

1人分の野菜摂取量



調理時間
40分

<材料 4人分>

ひじき（乾燥）	27g
（もどした量）	200g
人参（乾燥）	7g
千切大根（乾燥）	10g
大豆水煮	60g
かちりじゃこ	10g
サラダ油	大さじ1

煮汁

だし汁	1カップ
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

<作り方>

- ① 水にもどしたひじき・人参・千切大根の水気を切る。
- ② 人参は3cmの短冊切り、千切大根は水でよく戻し、長ければざく切りにしておく。大豆は水を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して人参、千切大根を炒め、しんなりとしてきたら、ひじきを加える。全体に油が回ったら、かちりじゃこ、大豆を入れひと混ぜする。
- ④ 煮汁を加えて、煮立ったら弱火にして20分程煮る。

※ 人参は、大根と同様に乾燥の千切を使用します。

<献立のPRしたいところ>

保存のできる食品で作れるメタボを防ぐ献立です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：22kcal たんぱく質：1.8g 塩分：0.4g

人参ツナサラダ

日高村食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
15分

<材料 4人分>

人参	1本
ツナ缶	1缶
サラダ油	50ml
酢	25ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

(あれば・・・)

レモン汁	適量
粉パプリカ	適量

<作り方>

- ① 人参はせん切りにし、塩をふって混ぜ、しんなりするまで置いておく。15分くらいしたら水気を絞る。
- ② ツナ缶の油を捨て、絞った人参と和える。
(サラダ油がない場合は捨てずに油の代わりにする)
- ③ 調味料を混ぜてフレンチドレッシングを作って②と混ぜ合わせて出来上がり。
(レモン汁と粉パプリカがあればドレッシングに混ぜる)

※缶詰はホタテでも OK です。

<献立のPRしたいところ>

冷蔵庫に1本はありそうな人参。ツナ缶があれば災害時には水も火も使わずサラダになります。

<1人分の栄養価>

エネルギー：149kcal たんぱく質：3.5g 塩分：0.9g

ポリ袋で作るカップケーキ

仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



調理時間
40分

<材料 5個分>

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	50g
塩	少々
卵	1個
牛乳	100ml
レーズン	少々

<作り方>

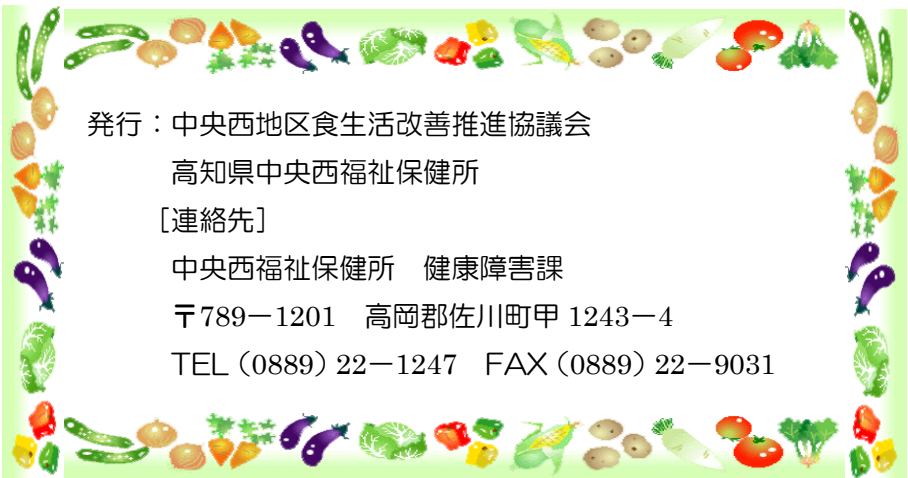
- ① 薄力粉とベーキングパウダーと砂糖・塩を袋に入れて良くかき混ぜます。卵・牛乳を入れて更に良くかき混ぜます。
- ② 袋の端を破いて紙コップに分け入れます。
- ③ レーズン等をトッピングし、ポリ袋に1個ずつ入れ袋の角に寄せます。
- ④ 倒れないように袋の先端をまとめて軽く縛り、30分煮ます。

<献立のPRしたいところ>

調理が簡単で、子供から高齢者まで幅広く食べられる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：177kcal たんぱく質：4.2g 塩分：0.2g



発行：中央西地区食生活改善推進協議会

高知県中央西福祉保健所

[連絡先]

中央西福祉保健所 健康障害課

〒789-1201 高岡郡佐川町甲 1243-4

TEL (0889) 22-1247 FAX (0889) 22-9031