

# 災害食レシピ

## 《 主食 》

### 市町村食生活改善推進協議会名

- ・ 梅茶漬けサラスパ 土佐市 . . . 1
- ・ 炒めそうめん 佐川町 . . . 2

## 《 おかず 》

- ・ 大豆とズイキの煮物 いの町 本川支部 . . . 3
- ・ 切り干し人参の佃煮 仁淀川町 吾川支部 . . . 4
- ・ 乾パンの卵とじ 越知町 . . . 5
- ・ さば缶のホイル包み焼き 日高村 . . . 6

## 《 汁物 》

- ・ 梅昆布の吸い物 いの町 吾北支部 . . . 7



梅茶漬けサラスパ



土佐市食生活改善推進協議会

<材料 4人分>  
 サラダスパゲティ 400g  
 梅茶漬けのもと 4袋  
 あればオリーブ油 少々

調理時間  
 10分

<作り方>

- ① スパゲティをゆでる。
- ② ゆであがったスパゲティにオリーブ油とお茶漬けのもとをからめる。

※お茶漬けのもととはどの味でも使えます。また、ツナ缶やキャベツ、たまねぎなどの野菜、きのこ類、青じそやねぎなどの薬味があれば、具材として入れるとさらにおいしくできます。



<献立のPRしたいところ>

味付けはお茶漬けのもとだけ！これだけでもしっかり味がついて簡単おいしいパスタができます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：390kcal たんぱく質：13.6g 塩分：2.4g

炒めそうめん



佐川町食生活改善推進協議会

＜材料 4人分＞	
そうめん（乾麺）	4束
魚肉ソーセージ	1本
キャベツ	320g
ねぎ	20g
水	4カップ
サラダ油	大さじ1

1人分の野菜摂取量



調理時間  
15分

＜作り方＞

- ① 魚肉ソーセージははさみで輪切り、キャベツは手で1口大にちぎる。
  - ② フライパン（または鍋）を温め、油を入れてソーセージとキャベツを炒める。
  - ③ 水を入れて沸騰したら、そうめんを食べやすい大きさに折りながら入れ、水分がなくなるまで炒める。
  - ④ お皿に盛り、はさみで小口切りに切ったねぎを散らす。
- ※薬味で一味唐辛子・カレー粉などを入れるのも良い。



＜献立のPRしたいところ＞

まな板、包丁を使わないので、水が不自由な災害時に最適。調味料も不要。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：225kcal    たんぱく質：8.0g    塩分：2.3g

## 大豆とズイキの煮物



いの町食生活改善推進協議会  
本川支部

＜材料 4人分＞	
大豆（茹でたもの）	75 g
ズイキ（戻したもの）	60 g
ほうれん草	45 g
ツナ缶	1 / 2缶
砂糖	少々
しょうゆ	大さじ1/2

1人分の野菜摂取量



調理時間  
20分

（ズイキの戻し時間含まず）

### ＜作り方＞

- ① ズイキは1～2cm幅に切る。
- ② ほうれん草は湯がいて水気を切っておく。
- ③ 大豆・ズイキを鍋に入れ、水を全体に浸かる程度入れ煮る。（煮時間は、ズイキの大きさにもよるため、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水気が無くなる前にツナを入れる。
- ⑤ ②のほうれん草を加える。
- ⑥ 砂糖・しょうゆで味を付ける。



### ＜献立のPRしたいところ＞

ツナ缶は、すでに調理されていてほとんど味を加えなくても食べられるため他の食材を加えても少量の調味料でおいしく作れます。

### ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：69kcal たんぱく質：5.2g 塩分：0.4g

切り干し人参の佃煮

仁淀川町食生活改善推進協議会  
吾川支部



1 人分の野菜摂取量



調理時間  
25分

<材料 8人分>

干し人参	50g
ひじき	5g
じゃこ(かちり)	50g
いり白ごま	大さじ1/2
かつお節	10g

【調味料】

五倍酢原液	20ml
砂糖(三温糖)	90g
しょうゆ	大さじ4弱

<作り方>

- ① 干し人参は、沸騰したお湯でさっとゆでる。水をしぼる。
- ② ひじきを水につけて戻し、しぼる。
- ③ 鍋に【調味料】を入れて煮立て、①と②、じゃこを入れて、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④ 火を止め、かつお節を入れて残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。

<献立のPRしたいところ>

野菜は干すと栄養価が高まり、味もおいしくなります。  
乾物類はいざというとき、非常食になります。

<1人分の栄養価>

エネルギー：178kcal      たんぱく質：9.4g      塩分：2.3g



乾パンの卵とじ



調理時間  
30分

越知町食生活改善推進協議会

<材料 4人分>

乾パン 20個

【A】

だし汁 1カップ

しょうゆ 少々

酒 少々

塩 少々

卵 2個

ねぎ または みつば 適量

<作り方>

- ① 乾パンはたっぷりの水によく浸してふやかす。  
[注意]浮かないように小皿などをかぶせる。
- ② 鍋に【A】を入れて温める。  
①を網じゃくしですくって鍋に入れる。
- ③ ②を煮立たせてから溶きほぐした卵を入れ、ねぎまたは3cmの長さに切ったみつばを入れ、強火で1分煮る。
- ④ 火を止め、ふたをして2～3分蒸らす。

<献立のPRしたいところ>

備蓄食品の乾パンを使った災害食です。  
幼児から高齢者まで食べられる一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：90kcal たんぱく質：4.5g 塩分：0.7g



## さば缶のホイル包み焼き



日高村食生活改善推進協議会

<材料 4人分>

さば味噌缶	1缶
白ねぎ	1/2本
白菜	葉3枚

1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
65g

調理時間  
10分

### <作り方>

- ① ねぎと白菜は1cm幅に切る。
- ② ①の野菜とさば缶を混ぜ4等分し、アルミホイルで包み、ホットプレートの上で加熱する。



### <献立のPRしたいところ>

さば缶を使うので調味料が不要・ホイルで包むので洗い物が出ない。  
骨まで食べられるので不足しがちなカルシウムを補える。

### <1人分の栄養価>

エネルギー：119kcal    たんぱく質：8.6g    塩分：0.6g

## 梅昆布の吸い物



1 人分の野菜摂取量

淡色野菜  
10g

調理時間  
5分

いの町食生活改善推進協議会  
吾北支部

&lt;材料 4人分&gt;

レタス 4枚

【A】

梅干し(種を除く)

小4個

塩昆布(細切り)

大さじ1

白いりごま

小さじ2

## &lt;作り方&gt;

- ① レタスは食べやすくちぎる。
- ② 器に①と【A】を等分に入れ、熱湯を1カップずつ注ぐ。

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

保存食があれば何とかしのげるよ。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：12.7kcal たんぱく質：0.7g 塩分：1.2g

