

食と防災

食

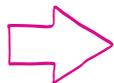


今から始めよう！
災害時の備え

と防災

この冊子は、大切な人に「元気でいてほしい」を伝える一通の手紙です。

あなたのご家族、恋人、友人に届けてください。



災害時を生き抜くための「防災知識」と「レシピ」が詰まっています。

1995.1.17 阪神・淡路大震災

2004.10.23 新潟県中越地震

2011.3.11 東日本大震災

東京にも、その日は必ずやってくる。

My Dear

その日、

あなたが無事でありますように…

30秒間だけ本気になってください!

どんなことが起きても、とにかく生き残ってほしいのです。
あなたが生きていれば誰かを助けることもできます。

災害は平穏な暮らしを一瞬のうちに奪い去ります。
ライフラインがストップした生活を想像してください。
夏…暑さをうちわだけで耐えられるでしょうか?
冬…寒さをどうやってしのげばいいのでしょうか?

具体的に想像することこそが防災の第一歩です。
ふだんから考えているからこそ、災害時にも実践できるのです。

わざわざ高価な非常食をそろえなくても、ふだん使っているもの
を利用すれば無理なく準備ができます。

この冊子を読み進めることであなたは変わっていくでしょう。
あなた自身とあなたの大切な人の命を守るために本当に必要なもの
は何か…気づくはずです。

さあ、すぐに実行しましょう!

今、大地震があったとイメージして
ページをめくってください。

まずは冷蔵庫を開けてみましょう

災害時、電気は止まります

常備している食品を確認しましょう

水、缶詰、乾物、
お菓子、インスタント食品
ほかには何がありますか？

ガス台の前に
立ってみましょう

災害時、ガスはつきません

流しの前に立ってみましょう

災害時、水は出ません

さあ、どうやってあなたは自分と大切な人を
守っていきますか？

1週間の献立にチャレンジ！

今ある冷蔵庫の食品と常備品で、
家族の1週間分の献立を考えてみま
しょう。

ただし、ルールがあります。

- ルール① 電気、ガスは使えません。
ルール② 水道の水は出ません。
ルール③ 買い物はできません。

	朝食	昼食	夕食
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			
5日目			
6日目			
7日目			

献立はすぐには書けましたか？

もし、今、地震が起きたら食べるものはありますか？

不安になりましたか？

なったとしたら、あなたは確実に防災脳へとシフトし始めています……

この冊子の見方・使い方

2つの大きなテーマで構成されています

前半が「防災脳にシフト編」、後半が「サバイバルレシピ編」です。

「防災脳にシフト編」では、ふだんから準備してほしいことや防災の予備知識、知っておくと便利な知恵などを掲載。項目別に説明しています。

「サバイバルレシピ編」では、家庭にある食材を使い、災害時でもおいしく食べられるレシピを紹介。助かった命を大切にしたいと考えて提案しています。それぞれの家庭にある食材を上手に活用するためのヒントとなるレシピページです。

ガイド役は
「ねいなべくん」と「ねりまめ王子」
ヒントやアイデアを出してくれるよ！

なべを囲むとみんな
笑顔になるんだよ！
心も身体も温まるよね！



ねいなべくん

なべは人をつなげます。なべを囲むと生きる力がわいてくる！制作に関わったメンバーみんなの思いがねいなべくんになりました！

子どもの成長には
タンパク質が欠かせないよ。
保存しやすい豆類を
用意しておくといいよ！



ねりまめ王子

防災に関するさまざまな「豆知識」を披露してくれるお兄さんです。もちろん食べる「豆」も大好き！あなたの防災を、王子と一緒に考えてみてください。

チェックシートで栄養バランスを確認しましょう

ふだんから栄養バランスの感覚を磨くことは、健康づくりにも災害対策にも役立ちます。「サバイバルレシピ」編では、バランスのとれた食事の組み合わせを考えるためにチェックシートをつけました。

毎食、3つのマークにすべてチェックがつくことで、バランスがとれたと考えます。

たとえば、「豚汁」には魚マーク（主菜）とキャベツマーク（副菜）の2つにチェックが付きまます。ごはんマーク（主食）のレシピと組み合わせれば、3つのマークがそろった食事になります。

目安として、チェックシートの下段に「エネルギー量」と「食塩相当量」を掲載しています。

チェックシート（例：豚汁）

<input type="checkbox"/>		主食		ご飯マーク
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類			
<input checked="" type="checkbox"/>		主菜		
<input checked="" type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵			
<input checked="" type="checkbox"/>		副菜		キャベツマーク
	野菜・いも・海藻など			

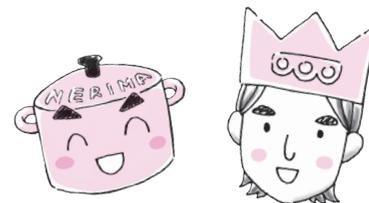
エネルギー量 126Kcal
食塩相当量 2.3g

「主食」「主菜」「副菜」の3つにチェックが入るように食べると栄養のバランスがいいよ！



食と防災

目次



防災脳にシフト編

この冊子の見方・使い方	4
大地震が起きたらどうなるの？	8
①冷蔵庫を見てみよう	10
②常備品をチェックしよう	12
③大切な水を確保しよう	14
④熱源を確保しよう	16
⑤水が止まった時の調理の工夫	18
災害時に気をつけること	19

ねりま鍋に挑戦！	20
----------	----

まずはご飯を炊こう	22
白いご飯 22 / ちらし寿司 23 / なめ茸ご飯 23	
しじみの雑炊 23 / ツナ入りおかゆ 23	

火を使わず混ぜるだけ	24
サバカレー 24 / サバ缶サラダ 24 / 冷や汁 25	
豆腐のもずく和え 25 / ヤングコーンの甘酢和え 25	
豆腐のなめ茸のせ 25	

心も体も温まるスープレシピ	26
簡単ポトフ 26 / コーンシチュー 27 / 豚汁 28	
サバ缶うどん 29 / 具だくさんうどん 29	

★ 災害時、炊飯袋やポリ袋は大活躍！	27
--------------------	----

サバイバルレシピ編

ホイルで包んで何でも蒸し焼き	30
魚や肉のホイル焼き 30 / なんちゃってピザ 31	
焼き芋、焼き里芋、焼きりんご 31	

メインのおかずも工夫しだい	32
鶏の唐揚げ風 32 / 鶏むね肉のやわらか煮 33	
ひじきと高野豆腐のバーグ 33 / お麩の卵とじ 33	

甘いものでホッと一息	34
ちゃかちゃかプリン 34 / パンプディング 34	
石垣団子 35 / 黒蜜きな粉もち 35 / フレンチトースト 36	
小倉ケーキ 37 / お麩のクッキー 37	

手軽で便利な小麦粉料理	38
お好み焼き 38 / チヂミ風 38 / すいとん 39	
トルティーヤ 39	

常備しておきたい缶詰・乾物	40
切干大根と高野豆腐の煮物 40 / 高野豆腐の唐揚げ風 41	
刻み昆布の煮付け 41 / ひじきの煮物 42	
わかめの酢の物 43 / トマト味のスープ 43	

電気が復旧！電子レンジの出番	44
白菜と鮭缶のレンジ蒸し 44 / マーボーなす 45	
何でも野菜をチン！ 45 / ポテトサラダ 46	
ポテトグラタン 46 / なすと塩昆布の和え物 47	
モヤシのナムル 47	

食の常備品リスト	48
----------	----

大地震が起きたらどうなるの？



大地震が起きたら……
想像するだけで怖くなりますよね。
では、ふだん、私たちはどんなことを考えて
おけばいいのでしょうか。
また、何を準備しておけばいいのでしょうか。

■ ライフライン復旧の目安 (東京都地域防災計画より)

電気

7日

通信

14日

上下水道

30日

ガス

60日

【家財が飛んでくる】

- ・家具の転倒防止グッズで固定しておく。
- ・ガラスには飛散防止フィルムを貼っておく。
- ・ガラス片が飛び散った場合、掃除にはホウキやチリトリ、ガムテープが便利。



【電気が止まった】

- ・懐中電灯やランタンを用意しておく。
- ・携帯ラジオや予備の電池を用意しておく。

【物流ストップ】

- ・食料と生活用品の常備しておく。

このような事態を想定して
具体的な対策を考えていきましょう。

【水が出ない】

- ・飲料水や生活水の常備をしておく。(14ページ参照)
- ・トイレの水は流せない。簡易トイレを用意しておく。
- ・お風呂には入れないので、女性はナプキンやライナーがあるとよい。



ペットボトルにクギや
画びょうで穴をあけて
シャワービデを作る！

①冷蔵庫を見てみよう

地震のあとはこうなります！

冷蔵庫は電気が止まればただの箱。
食べられるものをすぐに出して仕分けが必要！



- ◆ 冷凍品を冷蔵庫へ移す
(冷凍品は保冷剤の代わりになります)
- ◆ 氷は器に移す
(貴重な飲料水です)
- ◆ 肉・魚は火を通す
- ◆ 要冷蔵品・冷凍品は、
とにかく早く十分に加熱して食べる

今すぐ冷蔵庫をチェック！

- 食材を日持ち順に整理する
- 常備品も含め、食材をすべて書き出して献立を考える

冷蔵庫の中はふだんから整理して、
把握しておきましょう！
今 あるものを書き出してみよう！



冷蔵品

冷凍品

野菜類

冷蔵庫に保管する時は、ガラスの器はなるべく使わず、ふた付きの壊れにくい器を使うといいよ。しょうゆ差しなどの小ビンはケースにひとまとめに！



②常備品をチェックしよう

常備品は、いざという時の大切な食料になります。ふだん買い置きしている食品の数や種類を増やすなど、工夫してみましょう。また、賞味期限もしっかり確認しましょう。

★常備しておきたいもの



主食になるもの



そのまま食べられるもの



乾物



その他

おすすめ

ローリングストック法

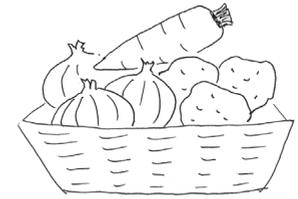
ふだん食べている食品を少し多めに確保して、賞味期限の近いものから消費し、同時に新しいものを補充していく方法です。

わざわざ高価な非常食を買う必要はありませんよ！



★常温保存できる野菜

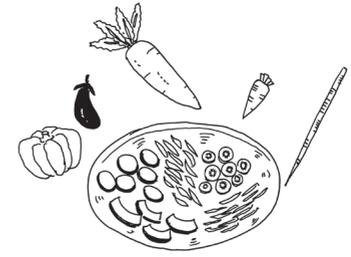
物流が止まるので、常温保存できる野菜は貴重です。常に切らさないようにしましょう。



じゃがいも・たまねぎ・人参

★乾燥野菜は保存食になる

作り方はとっても簡単！野菜を切って天日に干すだけで保存食が作れます。
(21ページ参照)



ほうれん草・ごぼう・ねぎ
大根・人参・はす

★家庭菜園も役に立つ

プランターや庭で野菜を育てていれば、いざという時の心強い栄養源になります。災害時の食事にほんの少しでも野菜や香草が入ると、食欲がわいて元気が出てきます。



食べられる緑のカーテン

ゴーヤ/きゅうり
へちま/モロッコいんげん



③大切な水を確保しよう

災害時には、人が生きていくには欠かせない飲み水のほか、手洗いや洗面、調理や食器洗浄など、様々な生活用水も必要です。
生命と健康を維持するのに必要な水の量を確保し、貴重な水を上手に再利用していきましょう。

★家の中にある水をまずチェック！

飲料水
冷凍庫の氷
ペットボトルなどの
飲料水

生活用水
お風呂の残り湯
トイレのタンク



冷凍庫の氷は飲み水に、トイレのタンクにある水は大切な生活用水になるんだね！

★常備しておきたい水の量 (4人家族の場合)

飲料水

1人1日3ℓ
× 家族4人分
× 7日間 = **84ℓ**

42本

2ℓ入り
ペットボトル

生活用水

1人1日7ℓ
× 家族4人分
× 7日間 = **196ℓ**

98本

2ℓ入り
ペットボトル

常備している
水はありますか？



★水を運ぶ

上下水道が復旧する目安は30日。
水が不足する前に、給水所へもらいに行きましょう。
エレベーターも止まってしまうので水を運ぶのは重くて大変。

こんなものがあると便利



段ボール箱やショッピングカートにポリ袋をかぶせて給水し、口をしばって運ぶ



給水リュックがあれば、ガレキで困難な道でも運びやすい



スーツケースに容器を入れる

★貴重な水は、毎日大切に使いまわす工夫を！



④熱源を確保しよう



災害時はライフラインがストップします。救援物資や水はすぐに配られるわけではありません。電気もガスも使わずに調理するにはどうしたらよいか、ふだんから考えておきましょう。

★必ず用意しておくもの

カセットコンロと予備のボンベ。
ボンベは1本60分(目安)

君の家では
何本必要になるかな？



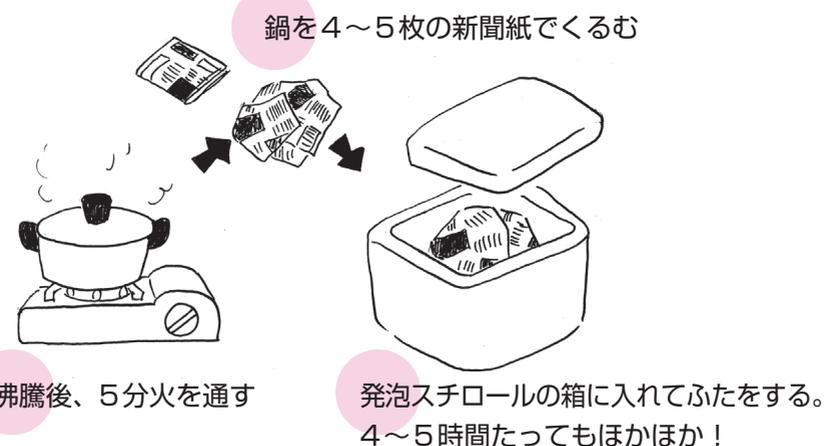
注意事項

- ◆カセットコンロ全体を覆うような大きな鉄板や鍋をのせたり、2台を並べてひとつの鉄板をのせたりすると、カセットコンロに接続されているボンベが加熱されて爆発するおそれがあります。
- ◆ボンベの凹み部分とカセットコンロの凸部分をしっかり合わせて使しましょう。誤った装着はガス漏れや火災の原因になります。
- ◆暖房機のそばや直射日光の当たる車内など、高温になる場所にはボンベを置かないで下さい。ボンベが加熱されて爆発するおそれがあります。

※備えが役に立ったかどうかについての市民アンケート調査(東日本大震災)によると、カセットコンロは94.2%の人が「役に立った」と回答しています。

★熱源の節約のヒント

シチューやカレー、ポトフなど、じっくり火を通す煮込み料理は発泡スチロールの箱を使ってボンベを節約！ 発泡スチロールの箱がなければ、新聞紙と毛布にくるんでも調理できます。



★アウトドアグッズも役に立つ！

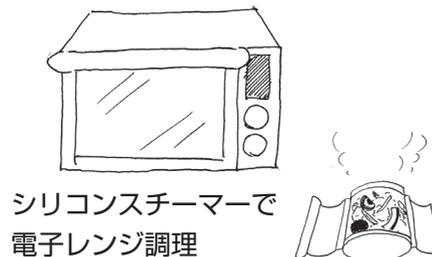
アウトドア用コンロ、七輪、ブロックで作るかまどなども活用できます。

余震も心配！ 消火用バケツの用意も忘れずに！



★電気が復旧したら…

電気の復旧までの目安は7日。ライフラインの中で最も早く復旧が見込まれています。復旧したら電化製品が使えるようになります。



通電火災を防ぐため、
避難する時にブレーカー
は切っておこう！



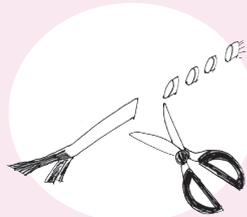
⑤水が止まった時の調理の工夫

水道から水が出ない生活を想像してみましょう。ふだんなら、調理の際こまめに洗い流すなど衛生面に配慮できていたことが、災害時にはできなくなります。そんな時に役立つ調理グッズの使い方を紹介しましょう。

できるだけ貴重な水を使わずにすむ方法を考えて調理しよう！



役に立つ調理グッズ



キッチンバサミ

まな板を汚さずにすむので重宝します。



クッキングシート

フライパンなどに敷けば片付けが楽。ただし、油の量や引火には十分注意！



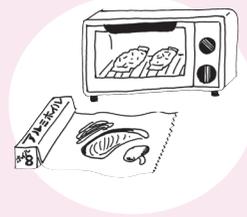
ラップ

食器を汚さないので洗わずにすみます。



キッチンペーパー

食器の汚れを拭き取ります。



アルミホイル

食器や鍋を汚さずに調理でき、そのまま器としても利用できます。



ポリ袋 (大・中・小)

手や食器にかぶせれば衛生面も安心。調理の際にも役立ちます。

災害時に気をつけること

★食中毒に気をつけよう！

水が不足すると、手や器具、食品の洗浄が十分にできなくなります。

手

特にそのまま口にする食品を扱う時は、使い捨て手袋やポリ袋を使い、素手で触らないようにしましょう。

3つそろって完璧！

器具

まな板や包丁、キッチンバサミなどの調理器具は清潔に扱うことが難しいので、食品は十分に加熱して早めに食べるようにしましょう。

食品

レシピのページでは、きゅうりなど生食する食材も使っていますが、水が出ない時は、加熱調理に変えるなどの工夫も必要です。

★火の取り扱いに注意！

ガス管が壊れて漏れていることがあるので注意しましょう。ガス、ろうそく、炭を燃やすと一酸化炭素が発生します。一酸化炭素中毒に気をつけましょう。

火を使うときには必ず換気をする！



★ゴミの保管について

ゴミも長期間の保管になることを考えます。できるだけかさばらないように、野菜くずなど水分を含むものはよく乾燥させて新聞紙に包み、臭い対策として重曹をかけるなどしましょう。

がれき・生ゴミ・し尿がすべてゴミとして扱われるんだよ！



～ねりま鍋に挑戦!～



練馬のキャベツ生産量は、
東京都内で1番だよ!
豪快にちぎって入れよう。



塩としょうゆで調味する。
切干大根のふくよかな香りと、
とてもやさしい味が魅力。



ポリ袋から
絞り出すと
手が汚れなくて
Good!

練馬の大根といえばこの人、
渡戸章さんに聞いてきました。



災害に備えて 切干大根を作ってみよう!

「初代は江戸時代から切干大根を作ってたよ。丸形の切干の方が、細切りより味がいいんだ。太陽と風はタダだから、ありがたいよね」と、やさしい笑顔の渡戸さん。練馬の風土で数百年もかけて結集された知恵を、惜しげもなく教えてくれました。



練馬大根農家の渡戸章さん

作り方

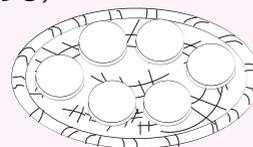
- ① 大根を洗い、皮はむかずに厚さ5mmの輪切りにする。
- ② 大きめのザルの上に重ならないよう並べていく。(細切りもOK! 形は用途に合わせて決める)

戻し方

水(ぬるま湯もOK)に10分ほど浸すだけ。「元の大きさまで戻るから分量に気をつけて」

保存方法

コツは、ビニール系ではなく紙袋や大きい封筒に入れること。空気を遮断しておけば1年でも2年でも保存でき、冷蔵庫に入れる必要なし。



注意すること

- ・緑のカビがついたら失敗! 気温の低い日に別の大根でやり直す。
- ・雨に濡れたら晴れた日にやり直し! 洗濯物と同じようにすぐ取り込む。

- ③ 11月下旬～2月下旬、寒くて晴れた日が続けば、最短5日間で完成!

500円玉くらいの大きさと、紙みたいになっちゃうよ。

あの重たい大根がこんなに軽くなるなんて感動! 風で飛んでいかないように気をつけて。



切干大根は、味が良くなる! 節約になる!
長期保存できる! というスグレものだよ。

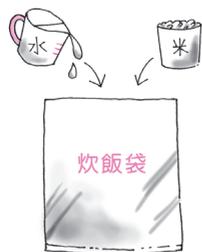
まずはご飯を炊こう

白いご飯

【材料：2人分】
米1カップ、水1.2カップ

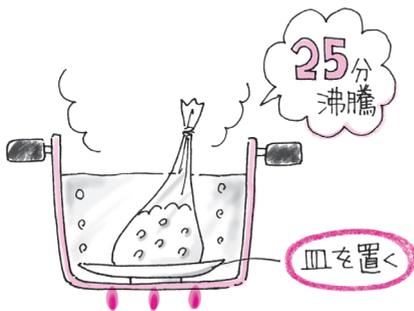
作り方

- 炊飯袋(P.27参照) またはポリ袋に米と水を入れ、輪ゴムで袋の口を結ぶ。

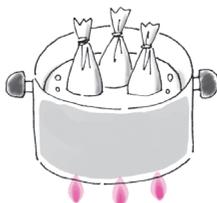


⚠️ ポリ袋は耐熱性のあるものを使うこと。(27ページ参照)

- 水を入れた鍋に①を入れ、火にかけて25分沸騰させたらご飯が炊ける。



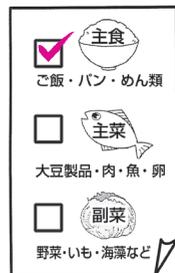
👉 たくさん炊くときは小分けに。



袋が鍋肌に当たらないように注意してね!



👉 鍋を火からおろして、余熱で缶詰(ふたは開ける)やレトルト食品を温めることもできる。



エネルギー量 267Kcal
食塩相当量 0g



ちらし寿司

【材料：2人分】
ご飯300g、
鮭フレーク大さじ3、
きゅうり1本、
漬物50g
(甘酢しょうが、たくあんなど)、
ごま大さじ3、すし酢大さじ3

作り方

- きゅうりは輪切りにして塩もみする。甘酢しょうがやたくあんはみじん切りにする。
- 材料をすべてポリ袋に入れて混ぜる。

⚠️ 鮭フレークは開いたら使い切る。また、手が洗えないときは生のきゅうりを避け、切らなくてすむ漬物などにする。



なめ茸ご飯

【材料：2人分】 米1カップ、水1.2カップ、
なめ茸小瓶1本

作り方 ポリ袋に米と水、なめ茸を入れて白いご飯と同様に炊く。

しじみの雑炊

【材料：2人分】 ご飯300g、
インスタントみそ汁(しじみ)2人分、水300cc

作り方 鍋にインスタントみそ汁と水を入れて火にかけ、ご飯を入れて雑炊にする。

ツナ入りおかゆ

【材料：2人分】 ご飯300g、
ツナ缶(ノンオイル)小1缶、水600cc

作り方 鍋にご飯と倍量の水を入れておかゆにし、ツナを加える。

👉 乳幼児にも食べやすい。

火を使わず混ぜるだけ

サバカレー

【材料：2人分】
ご飯300g、サバみそ煮缶1缶、きゅうり1本、
カレー粉小さじ3

作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- ② サバ缶をほぐし、きゅうりの塩もみとカレー粉を加えて混ぜる。

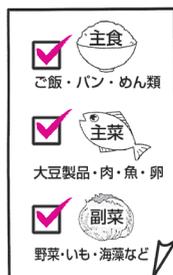


👉 ラップを敷くと皿が汚れない。

- ③ 炊きたてのご飯の上のにせ、紅しょうががあれば添える。



カレー味で食欲がわくよ!



エネルギー 477kcal
(ご飯込み)
食塩相当量 1.0g

サバ缶サラダ

【材料：2人分】
サバ水煮缶1缶、玉ねぎ1個、しょうゆ少々

- 作り方 玉ねぎを薄切りにしてサバ缶と混ぜる。
しょうゆをかけてもおいしい。

冷や汁

【材料：2人分】
ご飯300g、
インスタントみそ汁2人分、
きゅうり1本、大葉適宜、
水300cc、
すりごま・いりごま各小さじ2



作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、大葉はせん切りにする。
- ② 水で溶いたインスタントみそ汁にその他の材料を加える。
- ③ 白いご飯にかけて食べる。

加熱をしないレシピなので、衛生面には特に注意が必要だよ。手洗いや容器の洗浄が十分できないときは、加熱調理に変更してね



豆腐のもずく和え

【材料：2人分】
豆腐小1パック、もずく酢小1パック

- 作り方 豆腐はポリ袋の中で粗くくずし、もずくと和える。

👉 オクラ、トマト、みょうがなどを入れてもおいしい。

ヤングコーンの甘酢和え

【材料：2人分】
ヤングコーン缶80g、すし酢大さじ4

- 作り方 ポリ袋にすし酢とヤングコーン缶を入れて混ぜ、味がなじんだら食べる。

豆腐のなめ茸のせ

【材料：1人分】
豆腐小1パック、なめ茸小瓶1/2本

- 作り方 豆腐パックのフィルムをはがし、豆腐の上になめ茸をのせてそのまま食べる。

簡単ポトフ

【材料：2人分】

じゃがいも1個、にんじん1/2本、玉ねぎ1/2個、固形コンソメ1個、水400cc

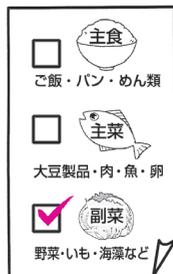
作り方

① 材料を1cm角に切って、水、固形コンソメと一緒に鍋に入れて煮る。



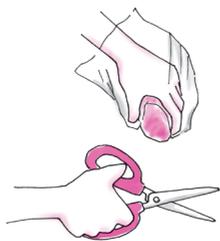
② 味をみて塩、こしょうをする。

塩、こしょうを入れなくても固形コンソメだけでやさしい味。



エネルギー量91Kcal
食塩相当量1.2g

⚠ 生肉を切るときは…



使い捨て手袋やポリ袋を手にかぶせて生肉を持ち、キッチンばさみで切る。



使い終わったはさみは煮沸消毒する。

刃が外せるタイプなら、より衛生的。

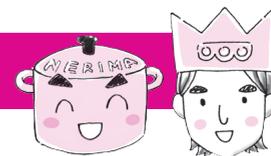
コーンシチュー

【材料：2人分】 簡単ポトフ(26ページ)、
クリームコーン缶小1/2缶、牛乳100cc

👉 乳幼児にも
食べやすい

作り方

- ① 簡単ポトフと同じ材料で水を300ccにして煮る。
- ② ①にクリームコーンと牛乳を入れて煮る。
強火だと牛乳がふきこぼれるので注意。



災害時、炊飯袋やポリ袋は大活躍!

災害時に水が止まった時は汚れ物をなるべく出さない工夫が必要ですが、そんな時、炊飯袋や、いろいろなことに代用できるポリ袋は優れたものです。22ページで紹介したように、お米を袋に入れてお湯に入れれば、鍋を汚さずにご飯を炊くことができます。炊飯袋は防災用品やアウトドア用品として販売されていますが、練馬区の「防災用品のあっせん一覧」にも入っていますので、材質や容量、使い方なども調べてみてください。

日頃からよく使われているポリ袋も、食品を混ぜたり、ほぐしたり、和えたり、こねたりと、いろいろな使い方ができます。ボウルなどの容器を汚さず、食品に素手で触らずに調理できるので衛生的です。ポリ袋には、電子レンジで加熱できる製品や煮ることができる製品もありますので、食品用なのか、加熱処理のできる製品なのかを確認して選ぶようにしましょう。

また、加熱調理をするときは破けたり、鍋肌に当たって溶けたり、袋を開けたときの蒸気で火傷をすることがあります。ポリ袋に食品を入れすぎると危険ですので、くれぐれもご注意ください。

心も体も温まるスープレシピ

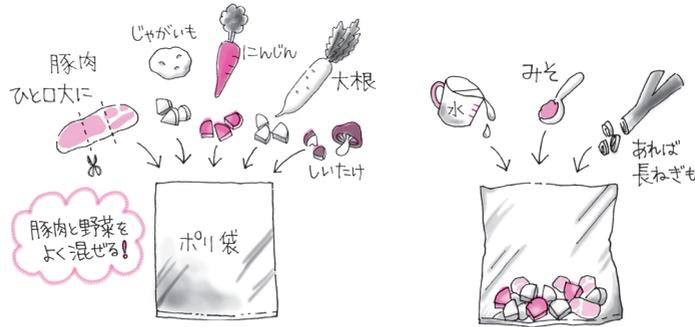
豚汁

【材料：2人分】

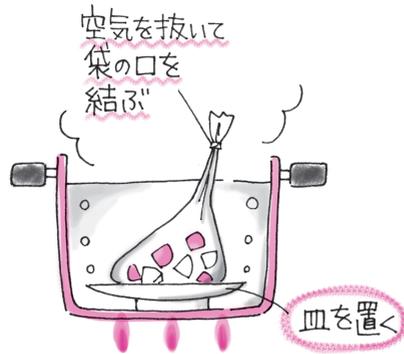
豚こま切れ肉50g、野菜(大根、にんじん、じゃがいも、生しいたけなど)適宜、水400cc、みそ大さじ2

作り方

- 1 ポリ袋に豚肉と小さめに切った野菜を入れ、よく混ぜる。
- 2 水とみそ、長ねぎがあればつ切りに入れて加える。



- 3 水を入れた鍋にポリ袋を入れ、火にかけて野菜がやわらかくなるまで煮る。



野菜はあるものを使ってね



<input type="checkbox"/>	主食
	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
	大豆製品・肉・魚・卵
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 126Kcal
食塩相当量 2.3g

- 直接鍋に入れて作る時は、長ねぎとみそはあとから加えた方が風味がよい。小さめに切ると早く煮える。

サバ缶うどん

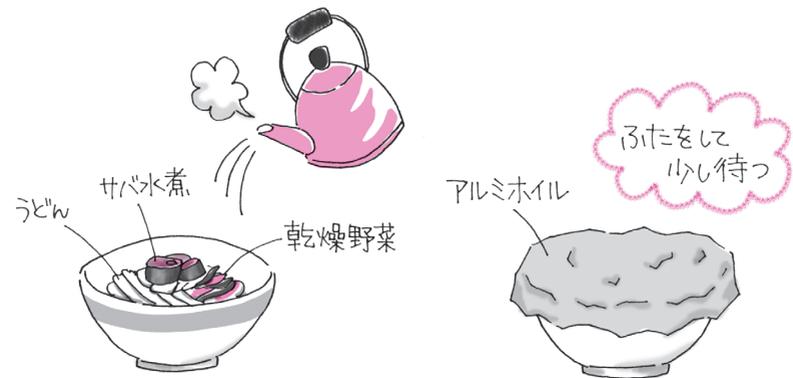
【材料：2人分】

ゆでうどん2玉、サバ水煮缶1缶、乾燥野菜適宜、湯



作り方

- 1 器にうどんを入れて、サバ缶と乾燥野菜をのせる。
- 2 熱湯をかけてホイルなどでふたをし、少したってから混ぜる。



- 味が足りなければ、しょうゆを加える。煮ることができれば、よりおいしく食べられる。

具たくさんうどん

【材料：2人分】 ゆでうどん2玉、豚肉100g、野菜(にんじん、玉ねぎ、モヤシ、生しいたけ、小松菜など)適宜、麺つゆ(表示を確認)、水

作り方

- 1 野菜は煮えやすいようにせん切りにする。
- 2 麺つゆは表示をよく見て水で薄めて鍋に入れる。
- 3 ②に野菜とゆでうどんを入れて煮る。

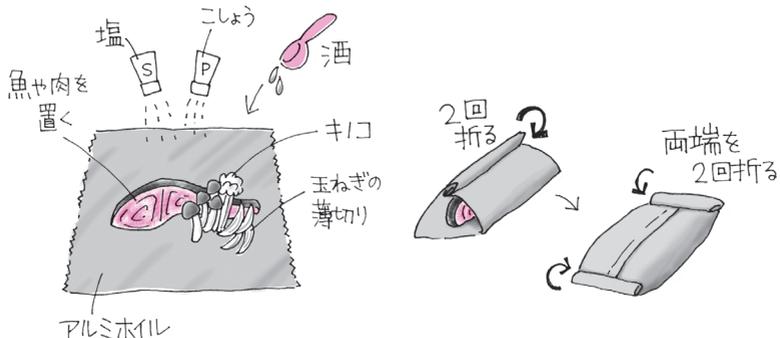
ホイルで包んで何でも蒸し焼き

魚や肉のホイル焼き

【材料：2人分】
魚または肉小2切れ（1切れ70g程度）、
玉ねぎ1/2個、えのき1/2袋、
塩小さじ1/2、こしょう少々

作り方

- ① アルミホイルを20cm四方に切り、魚または肉を中央におく。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、えのきは石づきを取る。
- ③ ①の上に②をのせて塩、こしょう、あれば酒をふって包む。



- ④ フライパンを火にかけ、包んだアルミホイルを並べ、ふたをして蒸し焼きにする。



塩、こしょうでなく、
みそを薄く塗っても
おいしいよ!



👉 刺身の残りや肉の薄切りでもOK。
季節の野菜を適宜使うとよい。

<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
<input checked="" type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
<input type="checkbox"/>	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 123Kcal
食塩相当量 1.6g

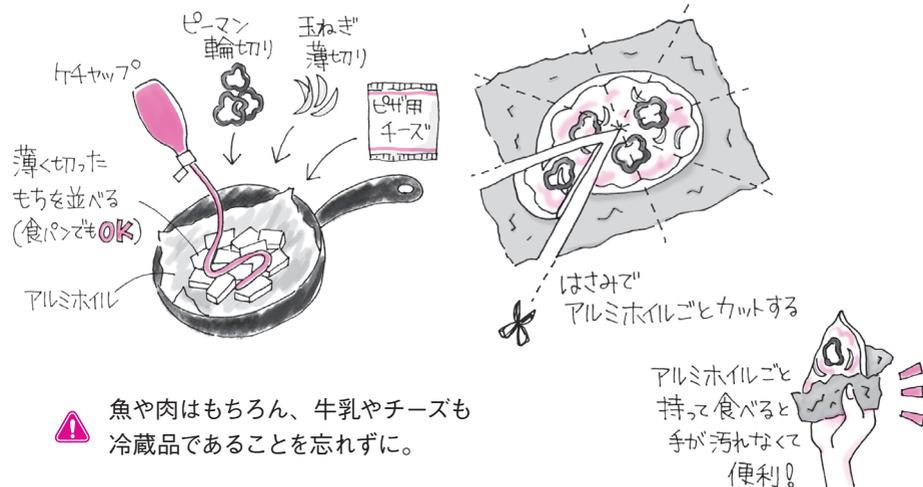
なんちゃってピザ

【材料：2人分】もち3枚(または食パン6枚切り2枚)、
ピーマン2個、玉ねぎ1/2個、ピザ用チーズ適宜、
ケチャップ適宜

👉 最後にしょうゆを少々
たらしてもおいしい。

作り方

- ① もちを厚さ5mmの短冊に切り、アルミホイルを敷いたフライパンに並べる。
- ② ケチャップを薄く塗り、薄切りにしたピーマン、玉ねぎ、ピザ用チーズをのせ、ふたをして焼く。



⚠️ 魚や肉はもちろん、牛乳やチーズも
冷蔵品であることを忘れずに。

👉 アルミホイルごと
持って食べると
手が汚れなくて
便利!

焼き火が
あれば...

焼き芋、焼き里芋、焼きりんご

【材料】さつまいも、里芋、りんご、バナナなど

👉 作り方 芋はよく洗って、皮のまま塩をふり、濡らした新聞紙でくるみ、さらにアルミホイルで包んで焼き火の中で蒸し焼きにする。果物は塩なしで同様に。

鶏の唐揚げ風

【材料：2人分】
鶏もも肉ひとくち大200g、唐揚げ粉大さじ2、
片栗粉大さじ1

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、よくもむ。
- ② 空気を抜いて輪ゴムで袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れて、火が通るまで約30分加熱する。



お湯の中にポリ袋を入れて火を通せば、
油なしの唐揚げ風になるよ



<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
<input checked="" type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵
<input type="checkbox"/>	副菜
<input type="checkbox"/>	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 245Kcal
食塩相当量 1.1g

鶏むね肉のやわらか煮

【材料：2人分】
鶏むね肉1枚、しょうが少々、
長ねぎの青いところ5cm

作り方 ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて袋の口を結んでゆでる。

パンバンジー、ラーメンの具、
サンドイッチの具にも
使えて便利だよ



ひじきと高野豆腐のバーグ

【材料：2人分】
ひじき缶50g、高野豆腐2枚、
いわし缶1缶、水70cc

作り方

- ① ポリ袋に高野豆腐をおろし金でおろして入れ、ひじき缶、いわし缶(汁ごと)、水を加えてよくもむ。
- ② 4等分にして丸め、フライパンにアルミホイルを敷いて並べ、約15分焼いたら裏返して約10分焼く。

使い捨て手袋や
ポリ袋を
手にかぶせる



丸めるときは使い捨て手袋
やポリ袋を使用する。

お麩の卵とじ

【材料：2人分】
麩15g、卵1個、水200cc、しょうゆ大さじ1、
みりん大さじ1

- 作り方
- ① 麩と水をフライパンに入れ、調味料を加えて煮る。
 - ② 麩がやわらかくなったら、ポリ袋の中でほぐした卵を加えてとじる。

ちゃかちゃかプリン

【材料：2人分】
卵1個、牛乳100cc、砂糖大さじ1

作り方

- ① ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもむ。
- ② ①に牛乳、砂糖を加えて「ちゃかちゃか」と振る。



- ③ 鍋に湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れる。固まるまで約10分加熱する。



プリンは強火で加熱すると「す」が入るので、中火で加熱してね



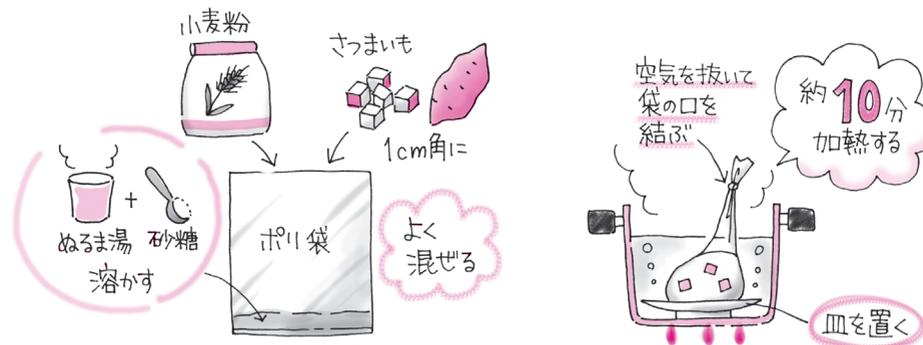
パンディング

作り方 ちゃかちゃかプリンの①に、食パン1/2枚を小さく切って入れるとパンディングになる

石垣団子

【材料：2人分】
さつまいも100g、小麦粉60g、ぬるま湯70cc、砂糖大さじ2

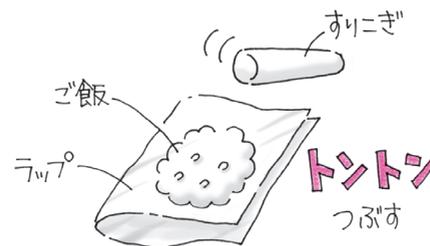
- 作り方
- ① さつまいもを1cm角に切る。
 - ② ポリ袋にぬるま湯と砂糖を入れて溶かし、小麦粉とさつまいもを加える。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れ、約10分加熱する。



黒蜜きな粉もち

【材料：1個分】
ご飯(小さいおにぎり程度)、きな粉大さじ1、黒砂糖大さじ1、湯適宜

- 作り方
- ① 黒砂糖に湯を少量ずつ加えて混ぜ、黒蜜を作る。
 - ② ご飯をラップに包み、すりこぎでトントンつぶして平らにする。
 - ③ ラップをはがし、きな粉と黒蜜をかけて食べる。



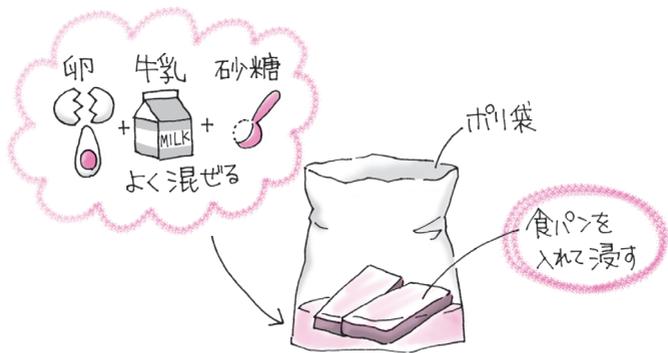
フレンチトースト

【材料：2人分】

食パン6枚切り2枚、卵1個、
牛乳200cc、砂糖大さじ1

作り方

- ① ポリ袋に卵と牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、半分に切った食パンを入れて浸す。

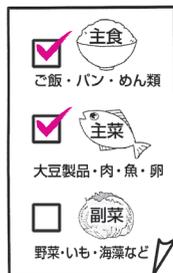


- ② フライパンを火にかけ、浸した食パンをポリ袋から取り出して並べ、ふたをして中火で両面をゆっくり焼く。

- 👉 テフロン加工のフライパンなら油をひかなくてもきれいに焼ける。



フライパン用のクッキングシートを敷いて焼くと、フライパンを洗わなくてすむよ



エネルギー量 280Kcal
食塩相当量 1.0g

小倉ケーキ

【材料：2人分】

小麦粉20g、卵1個、ゆで小豆缶120g

作り方

- ① 小麦粉、卵、ゆで小豆をさっくり混ぜる。
- ② アルミホイルで10cm角のケースを作り、①を入れて蒸す。



- 👉 アルミホイルを使わずに材料をポリ袋に入れて混ぜ、湯煎してもよい。

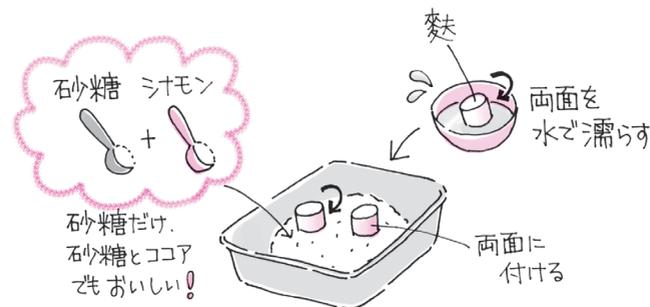
お麩のクッキー

【材料：2人分】

麩(小さめ)10個、砂糖小さじ2、シナモン小さじ1

作り方

- ① 砂糖とシナモンを混ぜる。
- ② 麩の両面を水で少し濡らして①をつける。



- ③ ②をフライパンに入れ、砂糖が溶けるまで両面を弱火で焼く。

お好み焼き

【材料：2人分】

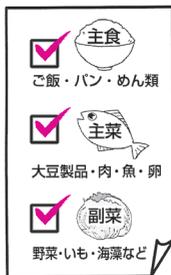
小麦粉100g、キャベツ2枚、卵1個、
桜えび少々、水120cc、マヨネーズ、ソース

作り方

- ① 小麦粉、卵、水を混ぜ、キャベツのせん切り、桜えびを加えてさらに混ぜる。
- ② クッキングシートを敷いたフライパンに①を広げて両面を焼く。
- ③ 焼きあがったら、好みにマヨネーズ、ソースをかける。



👉 材料はあるものでいろいろ工夫できる。
薄くして焼けば15～20分でできあがり。



エネルギー量 303Kcal
食塩相当量 0.8g

チヂミ風

👉 作り方 お好み焼きの材料にキムチやニラを加えて、薄めに焼くとチヂミ風になる。

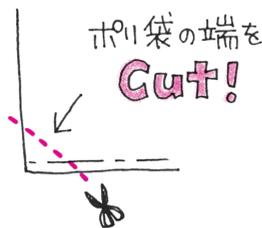
すいとん(お好みのスープで)

【材料：2人分】

小麦粉100g、水100cc

作り方

- ① ポリ袋に小麦粉と水を入れてよく練る。耳たぶくらいのやわらかさがめやす。
- ② ポリ袋の端を切って、スープに絞り出して煮る。



豚汁、簡単ポトフ、その他、具たくさんみそ汁など、お好みのスープに入れると主食にもなるよ!



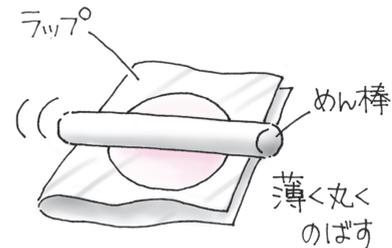
トルティーヤ

【材料：2人分】小麦粉100g、ぬるま湯50cc、
オリーブオイル大さじ1/2、塩ひとつまみ

作り方

- ① ポリ袋に小麦粉、塩、オリーブオイルを入れて軽く混ぜ、ぬるま湯を入れて均一になるようこねる。
- ② 30分ほど生地を休ませる。
- ③ 生地を4等分して、めん棒でなるべく薄く丸くのばす。

👉 生地に素手で触らないように注意してね



- ④ クッキングシートを敷いたフライパンに入れ、中火で両面を軽く焼く。

👉 サバカレー(24ページ)、鶏むね肉のやわらか煮(33ページ)などを巻いて食べる。

切干大根と高野豆腐の煮物

【材料：2人分】

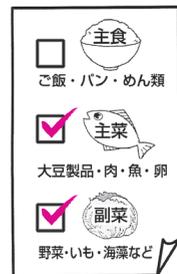
切干大根20g、高野豆腐1/2枚、にんじん10g、水100cc、
砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2

作り方

- ① 切干大根と高野豆腐は水(分量外)でもどしておく。
- ② もどした高野豆腐を短冊に薄く切る。
- ③ ポリ袋にせん切りにしたにんじんと切干大根、高野豆腐、水を入れ、調味料を加えてポリ袋の口を結び、水を入れた鍋に入れてやわらかくなるまで加熱する。



高野豆腐は、すぐにもどせるものが多いので、記載されている扱い方をよく見て、ふだんから試しておくとう安心だよ



エネルギー量 69Kcal
食塩相当量 0.8g



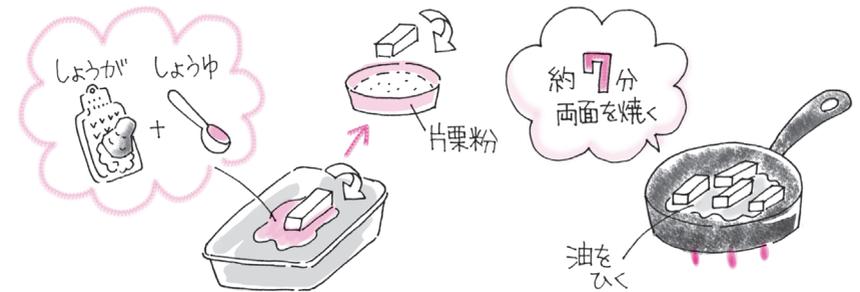
高野豆腐の唐揚げ風

【材料：2人分】

高野豆腐2枚、片栗粉適宜、
しょうが1かけ、
しょうゆ大さじ2、
サラダ油大さじ1

作り方

- ① 高野豆腐を水でもどし、軽く水をきって8等分に切る。
- ② しょうがをおろしてしょうゆに混ぜ、高野豆腐にからめ、片栗粉をつける。
- ③ 油をひいたフライパンで約7分両面を焼く。



刻み昆布の煮付け

【材料：2人分】

刻み昆布15g、にんじん1/4本、ピーマン1個、
水200cc、ごま油少々、しょうゆ大さじ1、
みりん大さじ1

作り方

- ① 鍋にごま油をひき、水(分量外)でもどした刻み昆布とせん切りにしたにんじんを入れて炒める。
- ② ①に調味料と水、ピーマンのせん切りを加え、水分がなくなるまで中火で煮る。

ひじきの煮物

【材料：2人分】

干しひじき 10g、大豆水煮 20g、にんじん 20g、いんげん 2本、油揚げ 1/2枚、水 200cc、油 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 1、みりん 大さじ 1

作り方

- ① 干しひじきを水でもどす。  干しひじきのもどし汁は捨てる。ひじき缶があれば水の節約になる。
- ② にんじん、油揚げは細めに切り、いんげんは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、ひじきとにんじんを入れて炒め、油がなじんだら調味料と他の材料を入れて弱火で炒め煮にする。

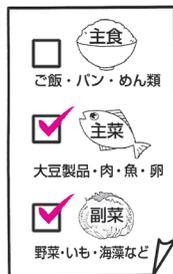


 材料をすべてポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結び、弱火で15分くらい加熱してもよい。その場合、油は入れない。



干しひじき、干し大豆も日頃から使い慣れていると重宝するよ

しょうゆと砂糖だけでも、素材の味で十分おいしく食べられるよ



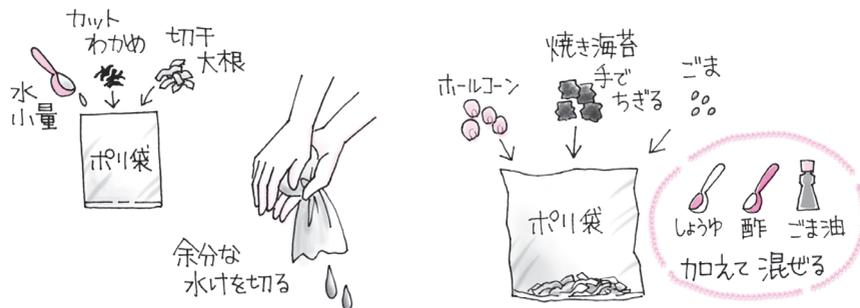
エネルギー量 102Kcal
食塩相当量 1.6g

わかめの酢の物

【材料：2人分】

カットわかめ 10g、切干大根 10g、ホールコーン缶 大さじ 2、焼き海苔 1/2枚、ごま 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 2、酢 大さじ 2、ごま油 小さじ 1

- 作り方
- ① ポリ袋に少量の水を入れ、わかめ、切干大根を入れてもどし、余分な水けを切る。
 - ② ①のわかめと切干大根にホールコーン、焼き海苔、ごま、調味料を加えて混ぜる。



トマト味のスープ

【材料：2人分】

トマト水煮缶 1/2缶、いんげん豆水煮缶 1/2缶、にんじん 1/4本、玉ねぎ 1/2個、あれば肉やベーコン、固形コンソメ 1個、水 400cc



作り方

- ① 野菜は1cm角に切り、鍋に入れる。
- ② ①にトマト水煮、いんげん豆水煮、固形コンソメ、水を加えて煮る。

肉やベーコンがあれば、これでメインのおかずになるね



白菜と鮭缶のレンジ蒸し

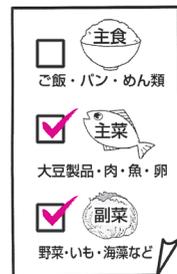
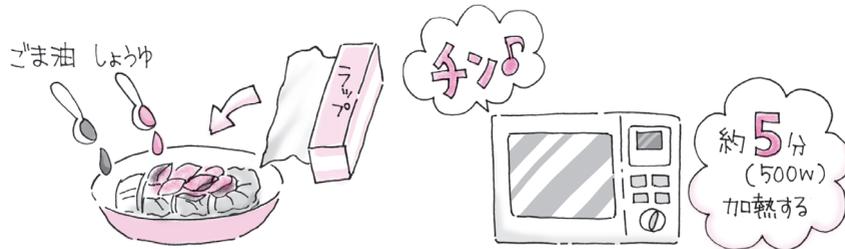
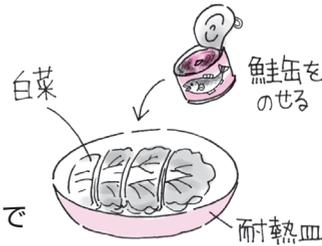
【材料：2人分】

白菜中葉3枚、鮭缶1缶、しょうゆ大さじ1、ごま油大さじ1

作り方

① 白菜はざく切りにし、耐熱皿に敷いて鮭缶をのせる。

② ごま油、しょうゆをかけてラップをし、約5分電子レンジ(500W・以下同じ)で加熱する。



エネルギー量 147Kcal
食塩相当量 1.5g

マーボーなす

【材料：2人分】

なす2本、ひき肉50g、片栗粉大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、みそ大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、豆板醤小さじ1/2、水大さじ2

作り方

- ① なすは半分に切った後、斜め切りにする。
- ② ひき肉に、しょうゆと酒を各小さじ1(分量外)を混ぜておく。
- ③ 耐熱皿にひき肉を入れ、その上になすをのせ、調味料と水、片栗粉を混ぜてかける。
- ④ ラップをして約6分電子レンジで加熱する。

⚠ 生肉、生魚を扱うときは加熱ムラに注意する。



ひき肉は、豚肉でも鶏肉でもあるものを使ってね



何でも野菜をチン!

【材料：2人分】

なす、ピーマン、パプリカ、オクラ、にんじん、かぼちゃ、その他野菜は何でもOK
花かつお、しょうゆ

作り方

- ① 適当な大きさに切った野菜を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② 花かつおとしょうゆを適宜かけてできあがり。



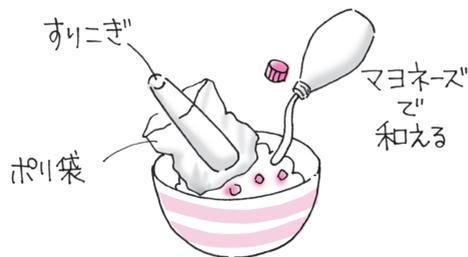
野菜は火のとおりを考慮して、切り方の大きさを変えてね。
オリーブオイルやごま油をかけると風味がよくなるよ

ポテトサラダ

【材料：2人分】
じゃがいも小3個、にんじん小1/3本、
マヨネーズ大さじ4

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんの皮をむき、小さめに切る。
- 2 ①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約5分加熱する。
- 3 ポリ袋をかぶせたすりこぎでつぶして、マヨネーズで和える。



にんじんはじゃがいもより小さめに切る。

電子レンジ用のポリ袋があれば、
にんじん、じゃがいもを入れて
加熱した後、袋の上からつぶせるよ



<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input type="checkbox"/>	主菜
<input type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
<input type="checkbox"/>	野菜・いも・海藻など

エネルギー量288Kcal
食塩相当量0.4g

ポテトグラタン

作り方 アルミホイルにポテトサラダを入れ、チーズをのせてオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。

フライパンにアルミホイルを敷き、その上のにのせてふたをして焼いてもよい。

なすと塩昆布の和え物

【材料：2人分】
なす2本、塩昆布10g



作り方

- 1 なすは皮をむき、細長く切って耐熱皿にのせる。
- 2 ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 3 なすがやわらかくなったら塩昆布で和える。

モヤシのナムル

【材料：2人分】
モヤシ1袋、すりごま大さじ2、
ニンニク少々、ごま油小さじ2、
塩小さじ1/2



作り方

- 1 モヤシを耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで約5分加熱する。
- 2 ①のモヤシにすりごま、ごま油、塩、ニンニクのすりおろしを加えて和える。

ほうれん草、にんじんなど
いろいろな野菜で作れるよ!



