

平成 30 年度奥州市食生活改善推進員考案

栄養バッチリ！

災害時お助けレシピ集



このレシピ集は平成 30 年度奥州市食生活改善推進員育成研修会で、災害時を想定して考案したレシピの抜粋です。食材は 2 会場共通で用意したものの他、各会場で異なるものを用意しました。

食材：米、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、コーン缶詰（ホール、クリーム）、卵、ツナ缶詰（水沢会場）大根、小松菜、鮭水煮缶詰（胆沢会場）さば水煮缶詰

※調味料の分量の記載のないものもありますが、適宜お使いください。

※材料は注記がないものは全て 2 人分です。

《レシピ一覧》

【主食】

- ・パッククッキングご飯
- ・ツナと卵の混ぜご飯（パッククッキング）
- ・野菜たっぷり彩りご飯（パッククッキング）
- ・具沢山おじや（パッククッキング）
- ・さばのリゾット（4 人分）
- ・ケチャップライス（パッククッキング）

【主菜】

- ・卵焼き（パッククッキング）
- ・シーフードスパニッシュオムレツ
- ・じゃがいもと卵のガレット
- ・シャキシャキ玉ねぎのお好み焼き
- ・さばの佃煮
- ・さばの踊りじゃがいも煮（パッククッキング）
- ・鮭缶入り煮物

【副菜】

- ・サラダ（パッククッキング）
- ・大根と玉ねぎの卵とじ
- ・野菜とさば缶の炒め物
- ・コーンクリームの煮物
- ・かき揚げ
- ・芋もち

【汁物】

- ・野菜たっぷり卵スープ（4 人分）
- ・石狩鍋風みそ汁（4 人分）
- ・野菜と卵のスープ（4 人分）
- ・コーンスープ（4 人分）
- ・じゃがいもスープ（4 人分）

パッククッキングとは

ポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す料理法で、カセットコンロ、ポリ袋、鍋、水があれば簡単な食事を作って食べることができます。

洗い物もほとんど出ず、湯せんしたお湯は繰り返し使えるので災害時に役立ちます。

（必要なもの）

カセットコンロ、ボンベ（反射式のストーブ等の熱源でもよい）、鍋、水、ポリ袋（ポリエチレンでできている半透明の袋。130℃耐熱）

（あると便利）

牛乳パック、キッチンばさみ、ナイフ、耐熱皿

基本のステップ

- ①材料を用意する。
- ②ポリ袋に材料と調味料を入れて詰める（空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ）
- ③沸騰した鍋に入れて煮る。（1 枚皿を下に敷いて煮ると袋が破けにくいです）

（参考：魚沼市役所ホームページより）

主食

パッククッキングご飯

材料

米：1 合

水：1 合（180ml）

ポイント

浸水や蒸らしが大切です。
水加減でおかゆも作れます。

作り方

- ① 米は耐熱性ビニール袋に入れて少量の水（分量外）で洗う。
- ② 分量の水を入れ浸水させ、湯煎で 20 分加熱する。加熱後 10 分蒸らす。



ツナと卵の混ぜご飯（パッククッキング）

材 料

米：1 合

水：180ml

ツナ缶：小 1 缶

卵：1 個

作り方

- ① パッククッキングでご飯を炊く。
- ② 卵はフライパンで炒り卵にする。
- ③ ツナ缶の汁を切り、全て混ぜる。



ポイント

ツナ缶に味があるので
調味料はいりません

野菜たっぷり彩りご飯（パッククッキング）

材 料

コーン缶（ホール）：140g

小松菜：1 束

にんじん：1／10 本

塩少々

作り方

- ① パッククッキングでご飯を炊く。
- ② 小松菜、にんじんを食べやすい大きさに切り、茹で、ご飯と塩で混ぜる。

ポイント

彩りがとても良いです



貝沢山おじや (パッククッキング)

材 料

米：1 合
水：1と1／2カップ
にんじん：50g
玉ねぎ：125g
コーン缶（ホール）：70g
溶き卵：3／4 個
大根の葉：少々
しょうゆ：大さじ1
みりん：大さじ1

ポイント

災害時消化のよい物と思い、おじやにしました。

作り方

- ① 米を少量の水で洗い、ビニール袋に水と調味料を入れる。
- ② にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ コーンと①と②を合わせてビニール袋に入れて20分熱湯でボイルする。20分経ったら溶き卵と刻み大根の葉を入れて10分蒸らす。



サバのリゾット

材 料（4人分）

じゃがいも：1 個
玉ねぎ：3／4 個
にんじん 3／4 個
さば水煮缶：1 缶
米：2 合
水：8 カップ
酒：大さじ1
ツナ缶：小 1／2 缶
しょうゆ：大さじ1
こしょう：少々 塩：小さじ1
卵：1 個
コーン缶（クリーム）：200g
かつお節：少々

作り方

- ① 野菜は全て粗みじん切りにする。
- ② 鍋に水、米、調味料、ツナ缶（汁ごと）、さば缶（汁ごと）、①を入れて火にかける。
- ③ 卵に塩を加えて溶いておく。
- ④ コーン缶を入れて、沸騰したら弱火で 15 分煮る。③をまわしかけてかき混ぜ、火を止めて 10 分蒸らす。



ケチャップライス (パッククッキング)

材料

ご飯
玉ねぎ：1／4 個
ケチャップ

作り方

パッククッキングで炊いたご飯に玉ねぎとケチャップを混ぜる。



主菜

卵焼き

材料

卵：1個

砂糖

塩

ポイント

子どもでも作れます！

作り方

材料を全て袋の中に入れてもみ、袋のまま茹でる。



シーフードスパニッシュオムレツ

材料

卵：2個

じゃがいも：1/4個

玉ねぎ：1/4個

コーン缶：30g

ツナ缶：小1/2缶

マヨネーズ：大さじ1

塩：ひとつまみ

油：大さじ1

ケチャップ：大さじ1

ポイント

マヨネーズを入れてコクを出した。

子供も喜ぶ1品。

作り方

- ① 卵を割りほぐし、すべての材料を千切りにして混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、油をしいて焼く。



じゃがいもと卵のガレット

材料

じゃがいも：1個

卵：1個

塩：少々

小麦粉：大さじ1

マヨネーズ：小さじ1

ポイント

ケチャップでハートマークを書く事で見た目も楽しめる。

子供のおやつ感覚で！

作り方

- ① 卵に塩、小麦粉、マヨネーズを入れてじゃがいもの千切りを混ぜる。よく混ぜ合わせたらフライパンで焼く。
- ② 両面に火が通ったら食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。



シャキシャキ玉ねぎのお好み焼き

材 料

玉ねぎ：1／3個
にんじん：1／3個
卵：1個
コーン缶（ホール）：95g
小麦粉：大さじ5
片栗粉：小さじ1
塩：小さじ1
すりごま：大さじ1
水：120ml
油：大さじ1
ケチャップ：適量
すりゴマ：適量
削り節：適量

ア

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんは切ってビニール袋に入れ、湯の中に入れてある適度加熱する。
- ② ①がやや軟らかくなったら、フライパンに油を入れ、①とアを混ぜ合わせて焼く。
- ③ お皿に盛り付け、ケチャップ、すりごま、削り節をのせてできあがり。



さばの佃煮

材 料

さば水煮缶：1缶
砂糖
こしょう
みりん
しょうゆ

ポイント

カレー粉なども入れると良い。

作り方

さば缶をつゆごと鍋に入れ、調味料を加えて煮詰める。



ご飯とみそ汁と共に

さばのおどりじゃがいも煮

材料

じゃがいも：1個
にんじん：1／3本
玉ねぎ：1／3個
しょうゆ：大さじ3
砂糖：小さじ1と1／2
塩：小さじ1と1／2
さば水煮缶：1缶

作り方

全ての材料を食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れて湯の中に入れて加熱する。



サケ缶入り煮物

材 料

じゃがいも：1 個
にんじん：1／4 本
大根：1／6 本
玉ねぎ：1 個
鮭缶水煮：180 g
みりん：大さじ2
酒：大さじ1
しょうゆ：大さじ4

ポイント

ごはんを煮ながら野菜の下ゆでをした。
煮えやすいように材料を小さく切った。

作り方

- ① すべての野菜を1口大に切る。
- ② ご飯を湯煎している鍋にすべての野菜を一緒に入れ、20分下ゆでする。
- ③ 汁ごとサケ缶と②を鍋に入れ、調味料で味を整える。



副菜

大根と玉ねぎの玉子とじ

材 料

大根：2／3本
玉ねぎ：1／2個
卵：2個
ツナ缶：少々
かつお節：少々
しょうゆ：小さじ2
ごま油：小さじ1／2

作り方

- ① ツナ缶の油で千切りにした大根、玉ねぎを炒めてツナ缶としょうゆを入れて更に炒める。
- ② ①に溶き卵をまわし入れ、最後にごま油とかつお節を入れて炒める。



野菜とさば缶の炒め物

材 料

じゃがいも：1 個
玉ねぎ：1／4 個
にんじん：1／4 本
さば水煮缶：1 缶
塩・こしょう
ケチャップ

作り方

- ① 野菜は千切りにし、塩とこしょうで下味をつけておく。
- ② 炒める時にさば缶を加え、味付けにはケチャップも少量加える。

ポイント

アクセントとしてケチャップを使いました。



コーンクリーム煮物

材 料

じゃがいも：2 個
にんじん：1／3 本
玉ねぎ：1／2 個
小松菜：150～200 g
鮭缶水煮：90 g
水：400 c c
コーン缶（クリーム）：210 g
塩：ひとつまみ

ポイント

コーンクリーム缶を使用したので、
味に深みがあります。

作り方

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎを炒める。野菜がしんなりしたらサケ缶と水を加えて煮込む。
- ② 小松菜は別で茹でて食べやすい長さに切っておく。
- ③ ①の野菜に火が通ったらコーン缶を加えて更にひと煮立ちさせ、塩ひとつまみを入れる。
- ④ 最後に②を加えて混ぜ合わせる。



かき揚げ

材 料

にんじん：1／2 本
玉ねぎ：1／2 個
コーン缶（ホール）：10 g
いりごま：大さじ1
塩：小さじ2
小麦粉

ポイント

揚げ物が食べたくなる。
（ジャンクフードが手に入らないので）

作り方

- ① 野菜を千切りにする。
- ② 小麦粉と水を①に混ぜる。
- ③ 薄くして少ない油で上げる。



芋もち

材 料

じゃがいも：1 個
片栗粉：大さじ1
にんじん：1／4 本
コーン缶（ホール）：3 g
塩：小さじ1

作り方

- ① 野菜を千切りにして、片栗粉を混ぜる。
- ② 油（分量外）を入れたフライパンで焼く。



汁物

野菜たっぷり卵スープ

材 料（4人分）

大根：1／3 本

小松菜：1／2 束

にんじん：1／4 本

玉ねぎ：1／4 個

卵：1 個

かつお節：小 1／2 パック

しょうゆ：小さじ2

塩：ひとつまみ

作り方

- ① 大根、人参、玉ねぎを千切りにする。鍋で具材を煮込み、火が通ったらかつお節を入れる。
- ② しょうゆと塩を入れて味を調える。食べやすい大きさに切った小松菜と溶き卵を回し入れ、ひと煮たちさせる。



石狩鍋風味噌汁

材 料（4人分）

鮭水煮缶：90g

じゃがいも：1 個

玉ねぎ：1／2 個

にんじん：2cm

小松菜の茎：1／2 束

大根：5cm程度

味噌：大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎを千切りにし、じゃがいもを乱切りにする。にんじんと大根はいちょう切りにする。
- ② 野菜に火が通ったらサケ缶を入れ、味噌で味付け後、小松菜の茎を入れる。



ポイント

サケ缶を入れることで、味噌汁のだしをとらなくても旨味がでて美味しいです。

野菜と卵のスープ

材 料（4人分）

玉ねぎ：1／2 個

にんじん：1／2 本

ツナ缶：小 1 缶

卵：1 個

コンソメ：2 個

水：800ml

片栗粉：大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは薄い半月切りにする。
- ② 具材を煮立てて、溶き卵と水溶き片栗粉を混ぜる。



コーンスープ

材 料（4人分）

コーン缶（クリーム）：410g

野菜のゆで汁：100cc

小松菜：少々

塩：少々

作り方

- ① コーンクリーム缶に野菜のゆで汁を加えて煮詰める。
- ② 小松菜を茹でて刻み、上に添えて完成。



ポイント

小松菜をのせて青みをだした

じゃがいもスープ

材 料（4人分）

玉ねぎ：1／2個

にんじん：1／4本

水：400cc

じゃがいも：1個

コーン缶詰（ホール）：30g

かつお節：20g

しょうゆ：大さじ1

みりん：大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎと人参を千切りにする。400ccの水で玉ねぎとにんじんを煮る。
- ② 野菜が煮えたら、じゃがいもをすりおろして入れる。
- ③ コーンとしょうゆ、かつお節、みりんを入れてじっくり煮る。



ポイント

調理時短のためにもじゃがいもをすりつぶした。
すりおろすことで口当たりがよく、食べやすい。

講評（奥州保健所坂下栄養士、奥州市中村管理栄養士より）

各グループで決められた材料、時間でたくさんの料理が考案されていました。どのレシピも食材の切り方が工夫されており、食材のうま味を活かした味付けでした。

ネーミングや見た目（色合いや飾り付け）も楽しめるもので、子ども向けや高齢者向けなど、食べる人を想定して食の工夫もされていました。（要旨）

資料 「災害時の備蓄のポイント～」(奥州保健所坂下栄養士講話より)

《食事編》

- ① 好物を用意する…自分が食べる備蓄なので食べ慣れたものを
- ② ローリングストックする…普段の食事ですったら買い足すように、賞味期限は半年程度で良い
- ③ 飲料水の備蓄は1日3リットル…非常食は乾物や味の濃いものが多い
- ④ 使い切りサイズを選ぶ…保存やゴミ処理ができないため
- ⑤ 野菜や果物の加工品も大切…炭水化物中心の配給でビタミンやミネラルが不足する

缶詰やパウチタイプのものも良い。保管しやすいもので。

《物品編》

- ① 電気やガスがストップした時に使える熱源はある？…カセットコンロや反射式ストーブ
- ② どのように食べ、洗い、捨てますか？…ゴミ袋、ラップ、紙皿、缶切り等
- ③ 手が洗えないことも考えて…マスク、ビニール手袋、消毒用のアルコール、ウェットティッシュ

地震だけではなく、台風や大雨などの
自然災害が多くなってきたから
日頃の備えが大切だね！



～編集にあたって～

「その場にあるものでレシピを考える」という研修は初めてでしたが、研修会当日お知らせしたパッキングも取り入れ、2会場で合計 46 品ものレシピが考案されました。まさに「食改さんのパワーが集結したレシピ」だと思います。

災害が起きないことが一番ですが、万が一起きた時に、みなさんの役に立つレシピ集になってほしいと願っています。(市協議会事務局)



編集 奥州市食生活改善推進員協議会事務局