

☆料理名 ポリ袋で作るポトフ(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

じゃがいも	200g
キャベツ	200g
玉ねぎ	200g
人参	120g
ベーコン	60g
コンソメ	12g
水	600cc



●作り方

- ① ジャがいも、キャベツは一口大に切り、玉ねぎはくし形切り、人参は5mm程度の輪切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ポリ袋を三重にし、①、コンソメ、水を入れて口を縛る。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら鍋の底に皿を入れて②を入れ15分加熱する。
- ④ 火を止め、蓋をして15分余熱で加熱する。

※耐熱温度が高い「高密度ポリエチレン」のポリ袋を使用しましょう。



災害時に活用できるポリ袋を使ったレシピです♪

(1人分) エネルギー147kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 6.2g/塩分 1.6g

☆料理名 切り干し大根のツナサラダ(災害レシピ)

●材料(4人分)

切り干し大根	40g
ツナ	80g
コーン	100g
マヨネーズ	16g
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① ポリ袋に切干大根を入れ、かぶるくらいの水を加え、ポリ袋の口をとじ、10分ほど置いたら水気を絞って水を捨てる。
- ② 切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ③ ツナは余分な油を切り、コーンは水分を切る。
- ④ ②、③、マヨネーズ、塩、こしょうを合わせて混ぜる。



災害時に活用できるポリ袋を使ったレシピです。乾物を上手に利用しましょう。

(1人分) エネルギー136kcal/たんぱく質5.4g/脂質7.9g/塩分0.5g

☆料理名 簡単春雨スープ(災害レシピ)

●材料(4人分)

春雨	20g
乾燥カットわかめ	4g
おのだネギ三昧	12g
中華スープの素	8g
ごま油	少々
お湯	600cc

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① 春雨は長い場合はキッチンばさみで切り、ネギ三昧は小口切りにする。
- ② 器に全ての材料を入れてお湯を 150cc 加えて混ぜ、春雨がやわらかくなるまで3分程度待つ。
- ③ ②にネギ三昧を加える。

※春雨は、春雨はお湯を注いで食べられるタイプのものを準備しましょう。



災害時に活用できるレシピです。材料を食器に入れてお湯を注ぐので、鍋を使わずに作ることができます。

(1人分) エネルギー33kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 1.1g/塩分 1.2g

☆料理名 サバ缶のホイル焼き(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

サバ缶詰 (味付き)	200 g (約 2 缶)
キャベツ	120 g
玉ねぎ	80 g
人参	80 g
しめじ	100 g



●作り方

- ① キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ② アルミ箔に、①を置き、その上にサバの身を乗せ、サバ缶の汁を全体にかける
- ③ アルミ箔をたたんで端を閉じて包み、フライパンに並べ、湯 1 カップ弱を注いで蓋をし、中火で 8~10 分蒸し焼きにする。



アルミホイルを使用することで、お皿の代わりになり、洗い物が少なくなります。災害時に活用できるレシピです♪

(1 人分) エネルギー 129kcal / たんぱく質 9.6g / 脂質 7.2g / 塩分 0.6g

☆料理名 ポリ袋で作るけんちょう(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

大根	240g
人参	20g
高野豆腐	20
水	120cc
砂糖	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1



●作り方

- ① 大根と人参の皮をむき、ピーラーで適当な長さにスライスする。
- ② 高野豆腐を水で戻し、一口大にちぎる。
- ③ すべての食材をポリ袋に入れる。
- ④ ポリ袋の空気を抜き、口を縛る。
- ⑤ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら鍋の底に皿を入れて④を入れ 15分加熱する。



ピーラーは「洗い物の削減」「食材に火が通りやすくなる」等災害時には役に立つ調理器具です♪

(1人分) エネルギー53kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 2.8g/塩分 0.8g

☆料理名 ミネストローネ風スープ(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

キャベツ	120 g
しめじ	100 g
マッシュルーム(水煮)	40 g
水煮大豆	40 g
ホールトマト缶	1缶(400 g)
水	600cc
マカロニ	60 g
トマトピューレ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
粉チーズ	30 g
ドライパセリ	少々



●作り方

- ① キャベツは一口大にちぎる。しめじは石づきをとってほぐし、マッシュルームは水気を切っておく。
- ② 鍋に①と水煮大豆、ホールトマト、水を加えて煮る。
- ③ ②にマカロニと A を加えてホールトマトを崩し、食材に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズを振りかける。最後にドライパセリをのせる。



常温で長期保存が可能な缶詰やパ
ウチ食品を使った災害時に活用で
きる簡単レシピです♪

(1人分) エネルギー147kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 3.7g/塩分 1.1g

☆料理名 カレー風味サラダ(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

切り干し大根	40g
きゅうり	40g
カレー粉	小さじ1/3
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々
干しぶどう	20



●作り方

- ① ポリ袋に切干大根を入れ、かぶるくらいの水を加え、ポリ袋の口をとじ、10分ほど置いたら水を捨て、水気を絞る。
- ② きゅうりは干切りにする。
- ③ ポリ袋に①、②、Aを加え、味をなじませておく。
- ④ 干しぶどうを加える。



乾物は長期保存が可能であり、災害時に不足しやすいミネラルが多く含まれています♪

(1人分) エネルギー57kcal/たんぱく質0.9g/脂質0.1g/塩分0.1g

☆料理名 キャベツのスープ(災害レシピ)

●材料(4人分)

キャベツ	120g
春雨	20g
かにかま	40g
ネギ三昧	12g
中華スープの素	大さじ1強
ごま油	少々
水	600cc

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① キャベツは一口大に手でちぎる。
- ② 鍋に水、①、春雨、ほぐしたかにかまを入れて煮る。
- ③ Aを加えて味を整え、手で小さくちぎったネギ三昧を加える。



春雨はお湯を注いで食べられるタイプのものであれば、鍋を使わずに作ることもできます♪(※煮ない場合、キャベツを乾燥わかめなどにするとよいです)

(1人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 1.2g/塩分 1.2g

☆料理名 高野豆腐の麻婆豆腐(災害レシピ)

●材料(4人分)

麻婆豆腐の素	4人分
高野豆腐	80g
水	200cc
ネギ三昧	12g

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、一口大にちぎる。
- ② ポリ袋に、麻婆豆腐の素（とろみ粉も）、①、水を加え、揉んで混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋の空気を抜いて結ぶ。
- ④ 鍋に耐熱皿を敷き、水と②を入れ、火にかける。
- ⑤ 沸騰したら中火にして15分程度加熱する。
- ⑥ 火を消し、蓋をしたまま5分程度蒸す。
- ⑦ ⑥の上に、手で小さくちぎったネギ三昧をのせる。



市販のレトルト食品や乾物を備蓄しておき、
災害時に備えましょう！

(1人分) エネルギー165kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 9.5g/塩分 2.5g

☆料理名 フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ (災害レシピ)

●材料(4人分)

スパゲッティ	200g
ピーマン	1個
マッシュルーム(缶詰)	1缶(65g)
ツナ(油漬缶詰)	2缶(80g)
トマトジュース (塩分無添加)	400cc
水	200cc
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ2
粉チーズ	小さじ2
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① スパゲッティは半分の長さに折る。ピーマンは5mm幅くらいの薄切りにする。(※ピーマンの代わりに、むき枝豆等を代用すると包丁を使わずに作ることができます。)
- ② フライパンにA、ピーマン、マッシュルームを入れ、その上にスパゲッティをのせる。ツナは汁ごと加える。
- ③ ②のフライパンに蓋をして中火にかけ、時々かき混ぜながらパスタがお好みの硬さになるまで加熱する。(パスタの表示時間よりも少し長い茹で時間が目安)
- ④ 蓋を開けて水分を飛ばし、こしょうをかけたら器に盛り、粉チーズをかける。



「ローリングストック」で「もしも」の時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

(1人分) エネルギー277kcal/たんぱく質 4.5g/脂質 5.6g/塩分 1.7g