

考えよう！ もしものときのごはん



2019

西尾市

防災レシピコンテスト
災害クッキング講座

2021・2022

参加者考案レシピ集

主催・発行：西尾市

監修・指導：名古屋文化短期大学 フードビジネス専攻 山田実加教授

レシピ集 写真撮影：平山陽子氏

目次

防災レシピコンテスト	1
活動記録（1日目）	2
活動記録（2日目）	3
ローリングストック法	4
パック・クッキング法	5
パック・クッキング法の基本手順	6
災害クッキング講座	8

レシピ集	9
------	---

<u>ごはんもの</u>	10
--------------	----



シーチキンの炊き込みご飯	11
--------------	----



簡単炊き込みご飯	12
----------	----



栄養満点リゾット	13
----------	----



チキンライス	14
--------	----



色鮮やか味ご飯	15
---------	----



塩こんぶコーンの炊きこみご飯	16
----------------	----



こんぶと梅の手巻きご飯	17
-------------	----



揚げ玉にぎり	18
--------	----



ケチャップライス	19
----------	----



じゃかりコドリア風 20



鯖とトマトの豆カレー 21

パスタ・麺 22



コーンマカロニグラタン風 23



ミートパスタに野菜をチョイ足し 24



コーンクリームそうめん 25

蒸しパン 26



和風のむしケーキ（カフェオレ・甘納豆） 27



和風むしケーキ（甘酒・ようかん） 28



カレー蒸しパン with サラミ 29



バナナと黒糖の蒸しパン 30



ベジ蒸しパン 31

おかず 32



高野豆腐のマグロフレーク和え 33



サバの味噌煮とワカメ和え 34



切り干し大根の和え物 35



みそ汁かん 36



具たくさん簡単ポテトサラダ 37



誰でもできる簡単ポテサラ 38



さばのトマト煮 39



かぼちやのシチュー 40



高野豆腐と乾燥野菜の煮びたし 41



酢の物 42



切り干し大根とひじきのあえ物 43



切り干し大根とわかめの胡麻スープ 44

甘味 45



チョコ乾パン 46



なんちゃって“きなこ餅” 47



プチチョコ大豆 48



楽しく！美味しく！簡単ういろう！ 49



即席!!おしるこ 50

高齢者・子ども向け 51



芋粥 52



高野豆腐の煮みそ風汁 53



手軽に！美味しく！お腹も膨れるオートミール粥・54



色彩り豊かな リゾット風おかゆ 55

防災レシピコンテスト

防災レシピコンテストとは、“防災を楽しむ”ことと自助の強化を目的とした、災害時の食に特化した講座で、令和元年度に実施しました。

参加者は、次の流れで理解を深め、最後にはオリジナル防災レシピの考案と発表を行いました。また、参加者には、本講座で学んだことを日常的に取り入れていただきたいこと、家族や友人に広めていただきたいことをお願いしました。



Step1 ローリングストック法やライフラインに応じた調理方法の学習

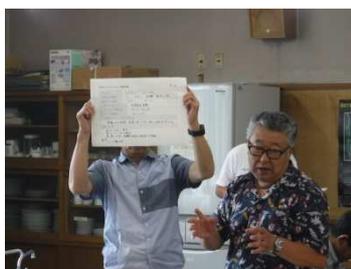


Step2 ポリ袋を使った調理実習（パック・クッキング法の実践）



Step3 オリジナル防災レシピの考案・発表

※実際に考案したレシピを調理することまでを予定していましたが、台風の影響により、講座を一部中止したため、レシピ審査に急遽変更しました。



1
日目

令和元年7月20日(土)

10:00~11:30 22名

13:30~15:00 21名



【説明する山田 実加教授】

開講にあたり、危機管理局長があいさつをし、講師として、山田 実加教授を紹介しました。

講師からは、この講座は“防災を楽しむ”ことをテーマとしていること、この体験をぜひ周りに広めてほしいとの説明がありました。次に、各班内で自己紹介をしました。

初回ということで、講座全体の説明に加え、市の被害想定や市の備蓄について、市職員が説明をしました。

その後、自助の啓発として、市販の変わり種の非常食を紹介し、実際に各班でレスキューフーズを体験し、試食しました。



【試食する参加者】

講師からは、非常食ではなく、普段から食べている長期間保存可能なものを多めに買っておく『ローリングストック法 ※次頁参照』について、説明がありました。

災害発生から経過する時間にあわせて変化していく「食のニーズ」に対応する重要性についてもあわせて紹介。参加者からは「何でもとりあえず備蓄しておけばよいのではないことが分かった」などの声が聞かれました。

参加者は、実習の基礎となるポリ袋を使った調理方法『パック・クッキング法』やその注意点を学びました。そして、この方法を用い、「ごはん」と「高野豆腐のマグロフレーク和え」の2品を作り、試食しました。



【ポリ袋による調理方法を説明する講師】

【ごはん】

【高野豆腐の
マグロフレーク和え】



火が使えない状況での調理方法を学んだあと、調理実習で簡単スイーツを作り、最後にオリジナル防災レシピの考案と発表を行いました。

実習に入る前に、講師から「災害時は“食べること”と“使い切ること”が大切」であることと、今回の講座の各料理の栄養価について説明がありました。



【実習前に説明する講師】



【和風の蒸しケーキ】

講師の指導のもと、「サバの味噌煮とワカメ和え」、「きり干し大根の和え物」、「和風の蒸しケーキ」の3品を作りました。ポリ袋を使った調理に、参加者からは「思ったより簡単にできた」、「家でもやってみたい」との声が聞かれました。講座の冒頭に講師からの説明のとおり、どの班もしっかり食べることができました。

実習の後に、各班でオリジナル防災レシピを考案しました。ただレシピを考えるだけではなく、そのレシピの背景（ライフラインの状況、対象者など）から考え、より現実味を帯びた内容としました。

各班からさまざまなレシピが発表され、審査の結果、午前の部は「なんちゃってきなこ餅」、午後の部は「みそ汁かん」が優秀賞に輝きました。



【考案したレシピを発表する参加者】



【午前の部で優秀賞に輝いたみなさん】

ローリングストック法

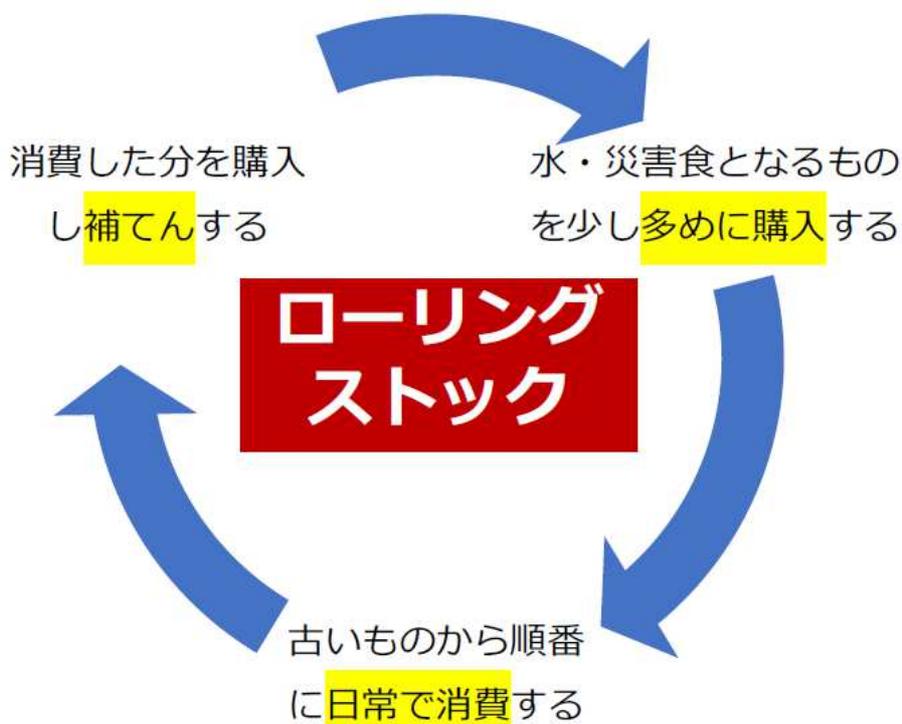
備蓄食料を災害時だけ食べるものと捉えていると、保存したままにしてい、いざ必要になったときに、賞味期限切れということも起こります。そのような事態を防ぐために、**非常食になりうるものを普段使いしながら、少し多めに購入し、食べたならその分買い足していく方法**を“ローリングストック法”と言います。

◇ローリングストック法の利点

- ・ 期限切れによる廃棄を減らせる
- ・ 日常的に食べているものを災害時にも食べることができる
→ 安心感につながる

◇備蓄する食料を選ぶポイント

- ・ 自分や家族が好きなもの
- ・ 常温保存のできる、使い切りタイプのもの（缶詰、レトルトなど）



講師作成資料から抜粋

パック・クッキング法

パック・クッキング法とは、**ポリ袋**と**カセットコンロ**を使用した、災害時に活用できる調理方法のことです。

災害時にあたたかいものを食べることができれば、体も心もなごみます。また、洗い物も少なく、簡単に調理ができますので、日常にも取り入れてみましょう。

◇準備するもの

- ・ 高密度ポリエチレン袋
- ・ カセットコンロ、ガス
- ・ 鍋、中のみえる蓋
- ・ 鍋底に入るサイズの皿
- ・ はさみ
- ・ 菜箸、トンゲ



◇パック・クッキング法を行う上での注意点

- ・ 火通りが均一になるよう、具材を平らにして鍋に入れること
- ・ 加熱すると膨張するため、空気を十分抜いて、袋の口を固く結ぶこと
- ・ ポリ袋が鍋底につかないよう、皿を敷くこと

《衛生面》

- ・ 手洗いなど、必ず手を消毒すること
- ・ しっかりと加熱すること
- ・ 食材を直接触らないこと
- ・ すぐに食べること、食べきること
- ・ 食べ残しは廃棄すること



パック・クッキング法の基本手順

本講座で行ったパック・クッキング法の基本手順を紹介します。

* 材料（一膳分）

・ 無洗米 80g ・ 水 100g

* 道具

・ 高密度ポリエチレン袋 1枚 ・ 鍋 ・ 蓋 ・ 皿 ・ トング
・ ハサミ ・ 茶碗 ・ バット ・ 鍋にいれる用の水

1

高密度ポリエチレン袋に材料を入れる

1枚のポリ袋に入れる分量に注意しましょう。

大人数分作りたいた場合は、1つの袋に入れるのではなく、袋の数を増やしましょう。



2

袋の空気を抜く

加熱すると膨張するため、袋の空気を抜きましょう。



←空気が抜ききれない場合

3 口の方に袋をねじり、上の方でしばる



袋をねじる



口をしばる

4 鍋に皿を入れ、 3分の1程度水を入れる 鍋の下にくっついてしまうおそれ があるため、皿を敷きましょう。



5 具材を平らにして鍋に入れ、火にかける (沸騰後、中火で20分) その後、火を止め、10分蒸らす



6 完成



災害クッキング講座

災害クッキング講座とは、防災レシピコンテストに引き続き、“防災を楽しむ”ことと、市民の防災意識の向上を目的とした講座で、令和3年度と令和4年度に実施しました。

参加者は、全3回の講座を通して災害時の食などについて学び、オリジナル防災レシピの考案と調理、発表を行いました。

令和4年度は、高齢者や子ども向けの防災レシピにも取り組みました。

令和3年度

第1回 令和3年7月31日（土） 14：00～16：00

内容：ローリングストック法、パック・クッキング法、調理実習 など

第2回 令和3年8月7日（土） 14：00～16：00

内容：防災講話「市の備蓄・災害時のトイレ」、オリジナル防災レシピの考案

第3回 令和3年8月21日（土） 14：00～16：00

内容：オリジナル防災レシピの調理・発表、講評

令和4年度

第1回 令和4年7月30日（土）

午前の部：10：00～12：00 午後の部：14：00～16：00

内容：ローリングストック法、パック・クッキング法、調理実習 など

第2回 令和4年8月6日（土）

午前の部：10：00～12：00 午後の部：14：00～16：00

内容：防災講話「災害時の口腔ケア」、高齢者・子ども向けレシピの紹介、調理実習、健常者と高齢者・子ども向けオリジナル防災レシピの考案

第3回 令和4年8月27日（土）

午前の部：10：00～12：00 午後の部：14：00～16：00

内容：健常者と高齢者・子ども向けオリジナル防災レシピの調理・発表、講評



【令和3年度の講座の様子】



【サバの味噌煮とワカメ和え・わかめごはん】



【令和4年度の講座の様子】

レシピ集

このレシピ集では、防災レシピコンテストと災害クッキング講座の**調理実習レシピ**と**参加者が班ごとに考案したオリジナル防災レシピ**を紹介しています。

なお、オリジナル防災レシピの考案にあたっては、ただレシピを考えるだけでなく、そのレシピの背景（ライフラインの状況、対象者など）から考え、より現実味を帯びた内容としました。また、次の基本事項を守った上で、進めていくこととしました。

◇オリジナル防災レシピ考案のルール

- ① 2人前のレシピを1種類考える
- ② レシピの考案にあたっては、そのレシピの背景（想定）から考えていく
※下記のワークシートを使用。

③使用するもの

非常食、缶詰、乾物、粉類など家庭にあり、長期の保存が可能なもの
1種類以上

④使用しないもの

生野菜、生肉

※災害時は冷蔵庫の冷蔵機能が失われ、食材の保管が難しかったり、包丁などの道具を清潔に保つことや、食材そのものを洗ったりすることが困難であると考えられるため

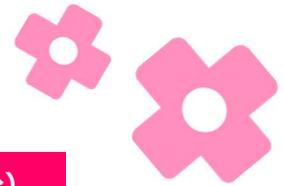
防災レシピコンテスト発表用紙		_____ 班
タイトル		
使用する主な食材		
調理にかかる時間	およそ	分
このレシピの想定	発災からどれくらい？	
	ライフラインの状況は？	
	メインの対象者は？	
この料理のポイント（工夫した点など）		
手順（作り方）		

【講座で使用したワークシート】

ごはんもの



シーチキン炊き込みご飯



材料（2人分）

・無洗米	230g
・水	290cc
・ツナ缶	70g
・塩こんぶ	5g
・佃煮	10g
・干しいたけ（スライス）	4g
* 普段使いには…	
・ねぎ	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に、干しいたけを入れて碎き、水で戻す
- ② ①に材料を全て入れる
※ツナ缶の油は捨てる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱、10分蒸らす

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

どの家庭にもありそうな食材を使用したこと

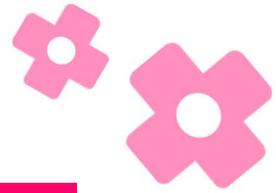
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

和風の味付けで、心がほっこりします。干しいたけは、必ず先に水で戻しましょう。

簡単炊き込みご飯



材料 (2人分)

・無洗米	160g
・お吸い物の素	2パック
・水	200cc
・さくらえび	小1
* 普段使いには…	
・ねぎ	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に材料を全て入れる
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱、10分蒸らす
- ⑤ ねぎを添える

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

シンプルな炊き込みご飯にしたこと

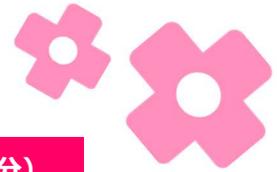
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

好きなお吸い物の素で試してみましよう。さくらえびを加えると、彩りがよくなります。

栄養満点リゾット



材料（2人分）

・無洗米	160g
・トマトジュース	200g
・水	200cc
・コーン缶	大 2
・ツナ缶	1 缶
・コンソメ（顆粒）	5g
* 普段使いには…	
・ドライパセリ	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に水とコンソメを入れ、よく溶かす
- ② ①に、ドライパセリ以外の材料を全て入れる
※ツナ缶の油は捨てる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱、10分蒸らす
- ⑥ ドライパセリをふりかける

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

全て缶詰を使用し、衛生面に配慮したこと

調理にかかる時間



◇ コメント ◇

食感をリゾットに近づけるため、お米がしっかりと水を吸うまで、よく火にかけましょう。

チキンライス



材料 (2人分)

- ・ 無洗米 160g
- ・ 水 200cc
- ・ カップスープ (トマト味) 1袋
- ・ マッシュルーム缶 大1
- ・ サラダチキン缶 70g
- * 普段使いには…
- ・ ドライパセリ 適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に水とカップスープを入れ、よく溶かす
- ② ①に、全ての材料を入れる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱、10分蒸らす
- ⑥ ドライパセリをふりかける

火が使えるとき

対象者

子ども

工夫した点

カップスープを使い、簡単に味付けしたこと

調理にかかる時間

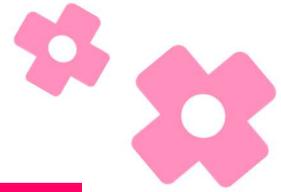


◇ワンポイントアドバイス◇

コーンを入れるなど、具材を変えて楽しんでみましょう。



色彩鮮やか味ご飯



材料（2人分）

・無洗米	160g
・水	200cc
・マツタケのお吸い物	2パック
・ひじき缶	小2
・大豆水煮缶	大1
・コーン缶	大2

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に水と吸い物を入れ、よく溶かす
- ② ①に材料を全て入れる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱、10分蒸らす

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

彩りに配慮したこと
新聞紙で作成した食器にラップを敷いて使うことを想定したこと

調理にかかる時間

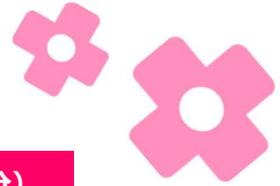


◇ コメント ◇

家にある缶詰を使って、いろいろ試してみましよう。



塩こんぶとコーンの炊きこみご飯



材料（2人分）

・ 無洗米	160g
・ 水	200cc
・ 粒コーン	50g
・ 塩こんぶ	20g

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に無洗米、水分を切った粒コーン、塩こんぶと水を入れ、なじませる
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱、10分蒸らす

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

家に常備してある材料で作れること

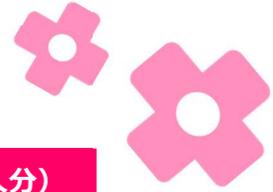
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

1人前ずつ調理すると火通りが良いです。好みに応じて塩こんぶの量を調整して下さい。

こんぶと梅の手巻きご飯



材料 (2人分)

・ 無洗米	160g
・ 水	200cc
・ 塩こんぶ	10g
・ ごま	小 1
・ 梅干し	2 個
・ 板海苔	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に無洗米と水、塩こんぶを入れる
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らす
- ⑤ ④にごま、梅干しをまぜる
- ⑥ 板海苔で巻く

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

トッピングをわさびやガリに変えるだけで、色々な風味を楽しめること

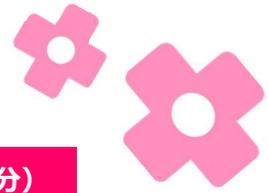
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

1人前ずつ調理すると火通りが良いです。袋ごとおにぎりを作ることも出来ます。

揚げ玉にぎり



材料 (2人分)

・無洗米	160g
・水	125cc
・めんつゆ (ストレート)	大 5
・乾燥わけぎ	大 5
・揚げ玉	大 5

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に無洗米、水、めんつゆ、乾燥わけぎを入れて、よく混ぜ、ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ② 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ③ ①を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らす
- ④ 揚げ玉を加えた後、おにぎりにする

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

うどん風でやさしい味わいにしたこと
食べやすいよう、おにぎりにしたこと

調理にかかる時間

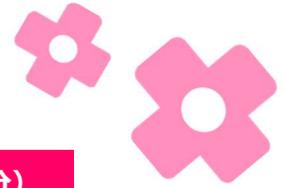


◇ コメント ◇

1人前ずつ調理すると火通りが良いです。



ケチャップライス



材料（1人分）

・アルファ化米	100g
・焼きとり缶（塩味）	70g
・乾燥野菜	30g
・コーン缶	30g
・ケチャップ	大3
・水	160cc

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に焼きとり缶をハサミなどで細かく切って入れる
- ② ①へアルファ化米、乾燥野菜、コーンを入れて混ぜる
- ③ 水、ケチャップを加え、よく混ぜた後にポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ沸騰後、中火で15分加熱したのち10分蒸らす

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

工程が簡単で誰でもなじみやすい味にしたこと

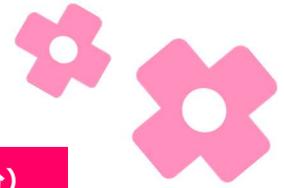
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

お好みの乾燥野菜や乾燥パセリなどを加えるとアレンジができ、さらに彩りが良くなります。

じゃがりこドリア風



材料 (1人分)

・ アルファ化米	100g
・ じゃがりこ	40g
・ ケチャップ	60g
・ 粉チーズ	3g

作り方

- ① アルファ化米にお湯を入れ、白飯をつくる
- ② じゃがりこを高密度ポリエチレン袋に入れ細かく砕く
- ③ ①へケチャップを加えよく混ぜる
- ④ ①の上に②、粉チーズの順にふりかける

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

誰でも簡単作れ、彩りに配慮したこと

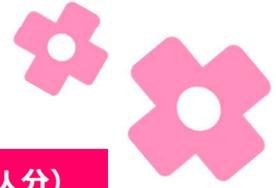
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

乾燥野菜などを加えてアレンジもできます。

鯖とトマトの豆カレー



材料 (2人分)

・白飯	2人分
・トマトカット缶	390g
・サバ缶(水煮)	1缶
・ミックス豆	50g
・野菜ブイヨン顆粒	5g
・カレールー	2かけ

作り方

- ① サバ缶、トマト缶、ミックス豆、野菜ブイヨン顆粒を高密度ポリエチレン袋に入れ、ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ② 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ③ ①を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で10分加熱する
- ④ ③の袋にカレールーを加え再度5分加熱する
- ⑤ 白飯の器に盛り付ける

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

タンパク質とリコピンの摂取できるようにしたこと

◇ コメント ◇

カレールーを入れる際に火傷に注意してください。

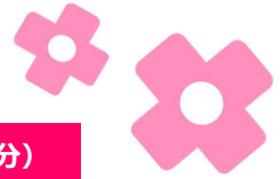
調理にかかる時間



パスタ・麺



コーンマカロニグラタン風



材料 (2人分)

・車麩	2 個
・水 (コーン缶の水と足して)	200cc
・マカロニ (4分茹で)	20 g
・粒コーン	50 g
・グリーンピース缶	大 1
・コーンクリームスープの素 (粒なし)	2 袋
・スキムミルク	大 2

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にマカロニと水を入れて、ふやかしておく
- ② ①へ車麩を入れて戻したのち、袋ごとひと口サイズにちぎる
- ③ ②へ粒コーン、グリーンピースを入れる。
- ④ ③にスキムミルク、スープの素を入れ、手早くなじませる
- ⑤ 袋内の空気を抜き、口を固く結ぶ
- ⑥ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑦ ④を鍋に入れ火にかける。沸騰後7分加熱し、火を止めて裏返して更に3分蒸らす

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

あらゆる年代に適応し、自分好みの出来上がりに仕上がる
こと

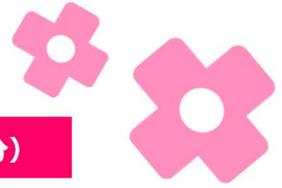
◇ コメント ◇

車麩を小さくする時、袋を破らないように注意して下さい。

調理にかかる時間



ミートパスタに野菜をちょい足し



材料 (1人分)

- ・ パスタ (スパゲッティ) 100g
- ・ ミートソース 1人分
- ・ 水 150cc
- ・ 乾燥野菜 大2

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にパスタを二つに折って入れる
- ② 水を150cc、ミートソース、乾燥野菜を入れ、ポリ袋内の空気を抜き、袋口を結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火でパスタの茹で時間に5分足した時間を加熱する

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

普段の料理に野菜をプラスして栄養アップしたこと

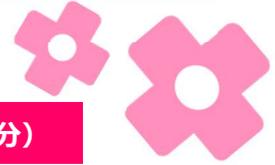
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

お好みで粉チーズなども加えて下さい
パスタを袋に入れる際に破損に注意しましょう。

コーンクリームそうめん



材料 (1人分)

・そうめん	50g
・水 (茹で用)	500cc
・乾燥わかめ	大 1/2
・魚肉ソーセージ	1本
・コーンスープの素 (粒入)	1袋
・水	80cc
・粉チーズ、粗挽き胡椒、乾燥パセリ	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にそうめんと水 (茹で用) をいれて空気をぬいて上の方で口を結ぶ
- ② 他の高密度ポリエチレン袋にハサミでカットした魚肉ソーセージ、乾燥わかめ、コーンスープの素、水を入れて軽くもみ、空気を抜いて上の方で口を結ぶ
- ③ 鍋に湯を沸かして皿を敷き①と②を入れて中火で4分加熱する
- ④ ①を袋の中でほぐしてから水気を切り、分量外の水を加え再度水気を切り②を加えて混ぜる
- ⑤ お好みで粉チーズ、粗挽き胡椒、乾燥パセリを振りかける

火が使えるとき

対象者

高齢者

工夫した点

火の通りやすいそうめんを使用したこと

コーンスープの素で簡単に味付けができるようにしたこと

魚肉ソーセージでタンパク質を摂取できるようにしたこと

麺の茹で時間を短くすれば健常者も食べられるようにしたこと

◇ コメント ◇

鮮やかな彩りが食欲を増進させます。魚肉ソーセージは食べる人の状況に応じてサイズを調整してください。そうめんの水気をきる際に火傷に注意しましょう。

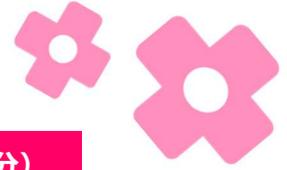
調理にかかる時間



蒸しパン



和風の蒸しケーキ



材料 (4人分)

- ・ホットケーキミックス粉 150g
- ・缶コーヒー (カフェオレ) 180cc
- ・甘納豆 30g
- * 普段使いには…
- ・黒蜜ソース 適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にホットケーキミックス粉と缶コーヒーを入れる
- ② 粉ダマができないように、袋ごとよくもむ
- ③ 甘納豆を加える
- ④ 袋内の空気を抜き、口を固く結ぶ
- ⑤ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑥ ④を鍋にいれ、火をかける。沸騰後、中火で30分加熱する。
- ⑦ 小皿にとり、黒蜜ソースをかける

火が使えるとき

対象者

子ども

工夫した点

カフェオレで簡単に味付けをし、日常のおやつとしても取り入れやすくしたこと

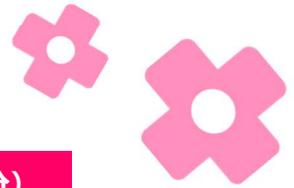
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

味付けを変えれば、簡単に様々なバリエーションが楽しめます。自分好みの味を考えてみましょう。

和風むしケーキ



材料 (3人分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・甘酒 1缶 (190g)
- ・ようかん (防災用) 2本 (60g)
- ・マヨネーズ 大2

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にホットケーキミックスと甘酒を入れ、粉ダマができないように、袋ごとよくもむ
- ② ようかんを食べやすいサイズに切り、マヨネーズとともに①に入れ混ぜる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋の中に皿を敷き1/3程度まで水を入れる
- ⑤ 袋を鍋に入れ火にかける、沸騰後中火で20分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

水を使用しないこと
 防災用のようかんを使用したこと
 ようかんを切ることによって食べやすくしたこと

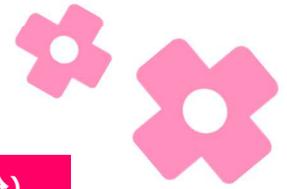
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

バター風味の代用としてマヨネーズを使用した点がアイデアです。

カレー蒸しパン with サラミ



材料 (2人分)

・ホットケーキミックス	100g
・粉チーズ	小2
・乾燥パセリ	小1
・カレー粉	小1
・マヨネーズ	10g
・水	70cc
・サラミ (カルパス)	20g

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にホットケーキミックス、粉チーズ、乾燥パセリ、カレー粉を入れる
- ② ①に水とマヨネーズを加え混ぜあわせる
- ③ サラミをハサミでカットして②へ加え全体に散らす
- ④ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ⑤ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑥ ④を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で15分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

色彩を意識したこと
おやつなどで幅広い年齢の方々が食べられるようにしたこと

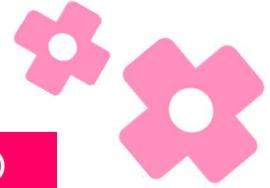
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

サラミのサイズは、食べる人の状況に応じて調整してください。

バナナと黒糖の蒸しパン



材料 (3人分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・スキムミルク 50g
- ・水 110cc
- ・バナナチップス 25g
- ・黒砂糖 (かたまり) 30g

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にバナナチップスと黒糖を入れ、砕く
- ② 他のポリ袋にホットケーキミックス、スキムミルク、水を入れて粉ダマがないように混ぜる
- ③ ②へ①のバナナチップスと黒砂糖を入れて混ぜ、ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども

工夫した点

バナナチップスと黒砂糖をくだいたこと

調理にかかる時間

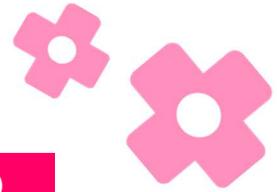


◇ コメント ◇

食物繊維も合わせて摂取することができます。

ベジ蒸しパン

参加者考案



材料 (3人分)

・ホットケーキミックス	150g
・乾燥野菜	15g
・コーン缶	30g
・野菜ジュース	150cc

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にホットケーキミックス、乾燥野菜、コーンを入れよく混ぜる
- ② 野菜ジュースを加え、粉ダマがないように混ぜる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で30分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

甘味と野菜で栄養補給しつつ満足感が得られるようにしたこと

調理にかかる時間



◇ コメント ◇

彩りがよく、野菜嫌いな方も食べやすいです。

おかず



高野豆腐のマグロフレーク和え



材料（2人分）

・ 水	100cc
・ マグロフレーク缶	70g
・ 高野豆腐（小粒）	40g
・ グリンピース	大1
* 普段使いには…	
・ 糸唐辛子	適量
・ 七味唐辛子	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にマグロフレークと水、高野豆腐を入れ、なじませる
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で5分加熱、10分蒸らす
- ⑤ グリンピースを和える

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

高野豆腐を使い、たんぱく質を摂れるようにしたこと

調理にかかる時間

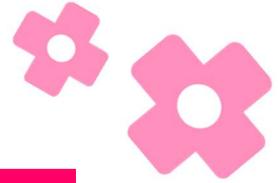


◇ コメント ◇

めんつゆなどを加えて、自分好みの味付けにしてみましょう。



サバの味噌煮とワカメ和え



材料（2人分）

- ・カットわかめ 3g
- ・水 30cc
- ・サバ味噌煮缶 1缶（約150g）
- ・白いりゴマ 大1
- ＊普段使いには…
- ・ねぎ 適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に、カットわかめと水を入れ、わかめを戻す
- ② サバの味噌煮缶と白いりゴマを①へ加え、袋ごと軽くもみこむ
- ③ 5分程度、そのままにして、なじませる

火が使えないとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

栄養豊富なサバ缶を使用したこと

調理にかかる時間

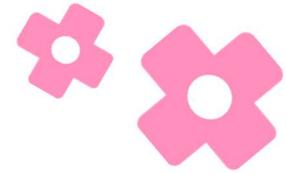


◇ コメント ◇

わかめが戻りにくい場合は、水を少しずつ加えましょう。



切り干し大根の和え物



材料（2人分）

- ・ 切り干し大根 30g
- ・ 水 100cc
- ・ 塩こんぶ 5g

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に、切り干し大根と水を入れ、戻す
- ② 塩こんぶを加えた後、5分程度、そのままにして、なじませる

火が使えないとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

塩こんぶで簡単に味付けしたこと

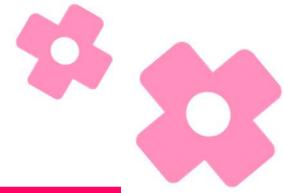
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

切り干し大根が戻りにくい場合は、水を少しずつ加えましょう。
また、切り干しにじんじんを加えると、彩りがよくなります。

みそ汁かん



材料 (2人分)

- ・インスタントみそ汁 2食
- ・水 320cc
- ・寒天 3g
- * 普段使いには…
- ・ねぎ 適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に全ての材料を入れ、よく溶かす
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で15分加熱する
- ⑤ 鍋から取り出し、固まるまで置く
- ⑥ ねぎを添える

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

常温で固まる寒天を使用したこと

調理にかかる時間

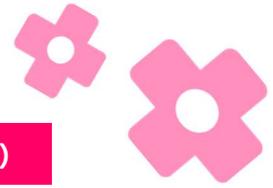


◇ コメント ◇

夏にぴったり！



具たくさん簡単ポテトサラダ



材料 (2人分)

・ サラスパ	10g
・ 水	120cc
・ マッシュポテト (粉)	30g
・ 粒コーン	大1
・ ミックスビーンズ	大1
・ サラダチキン	大1
・ 乾燥パセリ	適量
・ マヨネーズ	適量
・ 塩・胡椒	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に、サラスパを3等分に手で折り、分量の水を入れる
- ② 袋内の空気を抜き、口を固く結ぶ。
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ③を火にかけ、沸騰後②を入れ、中火で4～5分加熱する
- ⑤ 鍋から取り出し、④の袋にマッシュポテトを入れ、袋ごと軽くもむ
- ⑥ ⑤に残りの材料を入れ、塩・コショウで味を調える

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

誰でも簡単に作れて、彩りにも配慮したこと

調理にかかる時間



◇ コメント ◇

具たくさんで栄養がとれます。
彩りとして赤いものを加えたい時は
ドライトマトを加えることも出来ます。

誰でもできる簡単ポテサラ



材料 (2人分)

- ・じゃがりこ (サラダ味) 1個
- ・お湯 120cc
- ・粒コーン 50g

作り方

- ① 沸騰したお湯 120ccをじゃがりこの容器に注ぎ、2分後によくかき混ぜる
- ② ①に粒コーンを混ぜ合わせる

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

お湯を注ぐだけで、簡単に作れること
容器が器代わりにもなること

調理にかかる時間

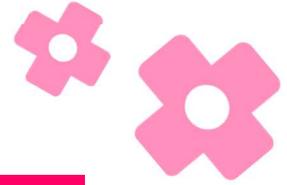


◇ コメント ◇

調理に不慣れな方でも簡単にチャレンジすることができます。



さばのトマト煮



材料 (2人分)

- ・ さば缶(水煮) 1個
- ・ カットトマト缶 1/2(約200g)
- ・ 固形コンソメ 1個
- ・ マッシュルーム 大2

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に全ての材料を入れる
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度水を入れる
- ④ 鍋を沸騰させたら②を入れ、弱火で10分間加熱する

火が使えるとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

おつまみにもなり、パスタを入れればメイン料理にもなること

調理にかかる時間

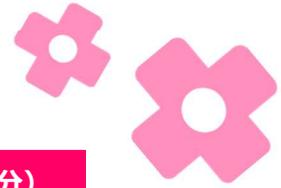


◇ コメント ◇

お好みでサバ缶をサラダチキンなどで代用することも出来ます。



かぼちゃのシチュー



材料 (1人分)

・ スキムミルク	30g
・ 粉シチュー	15g
・ 水	150cc
・ かぼちゃペースト	75g
・ 麩 (小さいもの)	10g
・ 乾燥パセリ、粉チーズ	適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋にスキムミルク、粉シチュー、水を入れよく混ぜ合わせる
- ② カボチャペースト、麩を加えポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で10分加熱する
- ⑤ 粉チーズと乾燥パセリをかける

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

スキムミルクでβカロテン、カルシウムを摂取できるようにしたこと

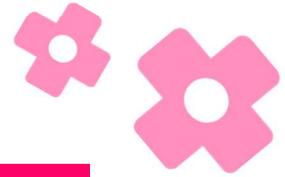
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

具材の固さや大きさに配慮がされています。
カボチャを加えることで彩も鮮やかです。

高野豆腐と乾燥野菜の煮びたし



材料（2人分）

- ・ 高野豆腐（小ぶりのもの） 20g
- ・ 乾燥野菜 5g
- ・ 白だし 60cc
- ・ 水 60cc
- ・ 白ごま 適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に高野豆腐、乾燥野菜、白だし、水を入れて戻す
- ② 乾物が水分を吸ったらポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で10分加熱する
- ⑤ 出来たら白ごまを加える

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

薄味への対策として白ごまを合わせたこと

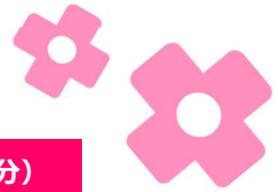
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

水分の量を調整するとお吸い物としても応用できます。

酢の物



材料 (2人分)

- ・ 水で戻す春雨 8g
- ・ 乾燥わかめ 6g
- ・ シーチキン缶 1缶
- ・ 味付酢 大2
- ・ 砂糖 小2
- ・ 麩、ゴマ、桜エビ 適量

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に乾物（わかめ、麩、春雨）を入れ分量外の水で戻し、水を切っておく
- ② 全ての材料を①に入れ混ぜ合わせる

火が使えないとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

酢で疲れが取れるようにしたこと
ごはんとのもう一品にもできること

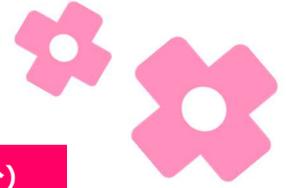
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

砂糖の量はお好みで調整してください。
春雨は食べる人の状況に応じて、使用する前にハサミで細かくするなど調整してください。

切り干し大根とひじきのあえ物



材料 (2人分)

・切り干し大根	20g
・乾燥芽ひじき	5g
・水	大4
・なめ茸	大2
・ごま油	少々
・すりごま	小3

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に切り干し大根とひじきを入れ、水でもどす
- ② 残りの材料を加え、混ぜる。

火が使えないとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

栄養があり、簡単で手早くできる料理にしたこと

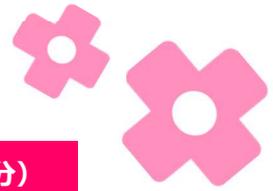
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

食欲が増進される風味の1品です。
お好みでラー油を加えてください。

切り干し大根とわかめの胡麻スープ



材料（2人分）

・切り干し大根	10g
・乾燥わかめ	大2
・梅干し	1粒
・顆粒だし	小1
・白いりごま	大1
・お湯	400cc

作り方

- ① 切り干し大根とわかめをハサミで細かく切る
- ② 梅干しは種を抜く
- ③ 具材を容器に入れ、お湯を注ぎ混ぜ合わせる

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

切り干し大根とわかめを細かくして使い、梅干しを入れたところ

調理にかかる時間



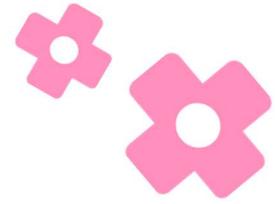
◇ コメント ◇

梅干の風味がポイントです。

甘味



チョコ乾パン



材料 (2人分)

- ・板チョコ 3枚
- ・乾パン 100g
- ・ドライフルーツ 大2

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に乾パンを入れ、手でつぶす
- ② ①にドライフルーツを加える
- ③ 別の高密度ポリエチレン袋に板チョコを入れ、手で砕いてから湯煎する
- ④ ③に②を加える
- ⑤ ④を袋のまま薄くのばす
- ⑥ ⑤を冷蔵庫で冷やして固める
- ⑦ 食べやすい大きさに砕く

火が使えるとき・冷蔵庫が使えるとき

対象者

子ども

工夫した点

ドライフルーツやチョコを乾パンに加えることで、食べやすくしたこと

調理にかかる時間

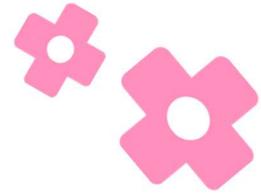


◇ コメント ◇

袋が破れやすいので、乾パンをつぶすときは特に注意しましょう。



なんちゃって“きなこ餅”



材料（2人分）

・ 麩	10g
・ 水	100cc
・ きなこ	20g
・ 砂糖	大3
・ 塩	ひとつまみ

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に麩と水を入れ、麩を戻す
- ② ①で戻した麩をしっかりしぼる
※袋ごとしぼり、水を捨てる
- ③ 別の袋に、きなこ、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる
- ④ ②を③に入れ、よく和える

火が使えないとき

対象者

子どもからお年寄りまで

工夫した点

誰でも作れるようにしたこと

調理にかかる時間

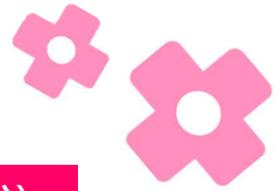


◇ コメント ◇

お好みで、砂糖の量を調整しましょう。



プチチョコ大豆



材料 (3 個分)

・板チョコ	1 枚
・蒸し大豆	30g
・フルーツグラノーラ	40g

作り方

- ① 板チョコを割り、高密度ポリエチレン袋に入れて袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ② 鍋に皿を入れ 1 / 3 程度まで水を入れる
- ③ ①を鍋に入れ 3 分程度火にかけ、チョコレートを溶かす
- ④ ③へ蒸し大豆、1 / 2 のフルーツグラノーラを入れてよく混ぜる
- ⑤ ④を丸めて周囲に残りのグラノーラをつけ、アルミカップに入れて盛り付ける

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

大豆のタンパク質とフルーツグラノーラ食物繊維、鉄分をチョコレートで包むことで食べやすく栄養をとることができるようにしたこと

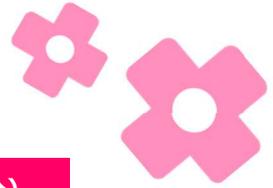
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

他のナッツ類でも代用できます。

楽しく！美味しく！簡単いろいろ！



材料 (3人分)

・小麦粉	50g
・水	150cc
・甘納豆	7g
・黒糖 (粉状)	50g

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に小麦粉、黒糖、水を入れて粉ダマがないように混ぜる
- ② 甘納豆を加え、ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で30分加熱し、10分蒸らす
- ⑤ 粗熱が取れたら袋ごと食べやすい棒状に形を整える

火が使えるとき

対象者

子どもから大人まで

工夫した点

配給してもらっている食料に飽きてきた頃に甘いものが食べられるようにしたこと

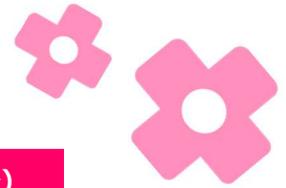
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

安心できる味わいです。
水分量を調整することで固さを調整できます。

即席!!おしるこ



材料 (1人分)

- ・ゆで小豆缶 150g
- ・お湯 50cc
- ・てまり麩 適量

作り方

- ① 容器にゆで小豆缶を入れ、お湯を注ぎ混ぜ合わせる
- ② てまり麩を加える

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

ホッとしたい時の糖分補給をできるようにしたこと

調理にかかる時間



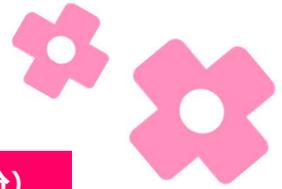
◇ コメント ◇

手軽さが一番のポイントです。

高齢者・子ども向け



芋 粥



材料（1人分）

・ 干し芋	20g
・ 水	30cc
・ レトルト白粥	70g

作り方

- ① 干し芋をハサミで細かく切り、高密度ポリエチレン袋に入れ、水を加え1時間程度浸す
- ② レトルト白粥を①に入れ混ぜる
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ④ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑤ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で10分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

干し芋は小さくしカットし、水にふやかすことで食べやすくしたこと

調理にかかる時間



◇ コメント ◇

素材の優しい甘みを感じることができます。

健常者の場合は、好みに浸漬時間を調整しましょう。

高野豆腐の煮みそ風汁



材料 (1人分)

・ 刻み高野豆腐	5g
・ 干し芋	20g
・ 水	30cc
・ インスタント味噌	3g
・ 砂糖	3g
・ 4種の根菜と鶏ささみ	1瓶 (70g)

作り方

- ① 高野豆腐を高密度ポリエチレン袋に入れ、麺棒などで碎き食べられるサイズにする
- ② 干し芋をハサミで細かく切り、①に加え、水を加えて1時間程度浸す
- ③ 残りの材料を①へ加え全体をなじませる
- ④ ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ⑤ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ⑥ ③を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で10分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

高野豆腐でタンパク質を手軽に摂取できるようにしたこと
安心できる食べなれた味わいにしたこと

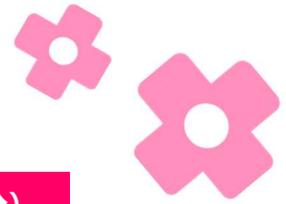
◇ コメント ◇

高野豆腐を碎く際に袋が破れた場合は新しい袋に入れ替えて下さい。
好みに応じて味噌や砂糖の量を調整しましょう。

調理にかかる時間



手軽に!美味しく!お腹も膨れるオートミール



材料 (2人分)

- ・ オートミール 大 1~1.5
- ・ ベビーフード (鶏だんごの野菜煮込み) 1 個
- ・ 水 80cc

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に全ての材料を入れて混ぜる
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度まで水を入れる
- ④ ②を鍋に入れ火にかけ、沸騰後、中火で20分加熱する

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

米の代用でオートミールを使用し、少量でもお腹が満たされるようにしたこと

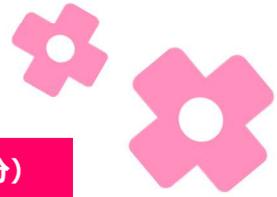
調理にかかる時間



◇ コメント ◇

彩りに乾燥ネギを加えてもよいです。

色彩り豊かな リゾット風おかゆ



材料 (1人分)

- ・ レトルト白粥 1人分
- ・ 鮭フレーク缶詰 120g
- ・ ほうれん草ペースト (瓶) 30g
- ・ クルトン 適量

作り方

- ① レトルト白粥を湯せんで温めた後に器に入れる
- ② 鮭フレーク、ほうれん草ペースト、クルトンを上に飾る

火が使えるとき

対象者

子ども、高齢者

工夫した点

水分、赤色、緑色が食欲をそそり、クルトンの歯ごたえがあるようにしたこと

容器がなければレトルトのおかゆパックの上を切り容器の代わりにできること

調理にかかる時間



◇ コメント ◇

災害時の食であっても、器にもりつけ見た目を楽しむことがポイントとなっています。

考えよう！ みんなのごはん



令和5年2月作成

問合先

西尾市 危機管理局 危機管理課 防災担当

T E L :0563-65-2138 (直通)

F A X :0563-53-7512

E-mail:bousai@city.nishio.lg.jp
