

ア 素材缶をまぜるだけのサラダ <水が使えるとき>

(材料4人分)

カットわかめ ----- 10g
コーン(缶) ----- 1缶(90g)
ツナ(缶) ----- 1缶(80g)
調味料(しょうゆ小さじ2、酢大さじ1と1/3、こしょう少々)→市販のドレッシングでもよいです。



(作り方)

①カットわかめは水で戻し、水分を切ります。コーンは缶汁を切ります。

②わかめ、コーン、ツナを合わせ、調味料をまぜます。

★カットわかめのかわりにひじき(缶詰)でもよいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 85kcal, 塩分1.2g

イ 素材缶とトマトのサラダ <水が使えるとき>

(材料4人分)

ひじき(缶) ----- 1缶(110g)
大豆(缶) ----- 1缶(140g)
トマト ----- 大1個(200g)
調味料(しょうゆ小さじ2、酢大さじ1と1/3、ごま油小さじ2、こしょう少々)→市販のドレッシングでもよいです。



(作り方)

トマトは1センチ角に切り、ひじき、大豆と合わせ、調味料をまぜます。

★トマトは水煮カット(缶詰)でもよいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 103kcal, 塩分0.5g

ウ トマトスープ <水、電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

トマトジュース(缶) ---- 4缶(800cc)
キャベツ ----- 1/4コ(約200g)
ツナ(缶) ----- 1缶(160g)
コンソメの素 ----- 1コ、しお・こしょう



(作り方)

①キャベツは、ざく切りにします。

②トマトジュースを煮立て、キャベツ、ツナ(缶)、砕いたコンソメの素を入れ、キャベツがやわらかくなるまで煮て、しお、こしょうで味を整えます。

★ツナ(缶)のかわりにウインナー(缶)でもよいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 175kcal, 塩分1.3g

エ マッシュポテトサラダ <水が使えるとき>

(材料4人分)

マッシュポテトフレーク ----- 1カップ
(50g)
豆(缶) ----- 1缶(120g)
スキムミルク ----- 大さじ3
マヨネーズ ----- 大さじ3
水 ----- 1カップ、しお・こしょう



(作り方)

マッシュポテトフレークに水、スキムミルクを入れて戻し、豆(缶)と合わせ、マヨネーズ、しお、こしょうで和えます。

(1人分栄養量)

エネルギー 173kcal, 塩分0.6g

★マッシュポテトフレークは、水でも戻すことができます。

オ きんぴら炒り豆腐 <水、電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

きんぴらごぼう(おそうざい)
----- 2パック(160g)
木綿豆腐 ----- 1丁(300g)
長ねぎ ----- 1/4本
グリーンピース(缶) --- 少々
ごま油 ----- 小さじ2



(作り方)

- ①豆腐は皿にのせ電子レンジで2分くらい加熱し、水分をとばします。長ねぎはみじん切りにします。
- ②厚手のなべかフライパンにごま油を熱し、長ねぎ、きんぴらごぼうをさっと炒め、豆腐をくずし入れ炒め、グリーンピースをちらします。

★きんぴらごぼうのおそうざいのかわりに、ひじき煮や切り干し煮でもよいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 128kcal, 塩分0.7g

* 便利な料理 * <電気やガスが使えるとき>

料理	材料
なめ茸和え	ゆでた野菜(3センチに切る)+なめ茸(びん) * 野菜→ほうれん草、白菜、小松菜など
煮浸し	野菜(3センチに切る)+ツナ(缶)+しょうゆ * 野菜→小松菜、白菜、春菊など
ごま炒め	ピーマン(たねをとって、せん切りにする。) +サラダ油+調味料(めんつゆ)+白ごま
酢の物	切り干し大根(水で戻し、食べやすく切る) +すし酢(にんじん、キュウリをせん切りにして入れてもよいです。)

(4) 主菜編

主菜は、たんぱく質源として、重要です。身体やその構成する成分の材料となります。魚、肉、卵、大豆製品などです。

食品	一口メモ
缶詰類	○長期保存がききます。味付けの缶詰は濃いめの味が付いているので、味の無い食品と組み合わせると便利です。また、素材缶は色々な食品と組み合わせることができるので便利です。
乾物類	○水・ガスが使える場合、高野豆腐は大豆製品としておすすめです。みそ汁用に小さく切ったものもあります。 ○魚類の珍味は、せん切りした野菜と和えて酢やドレッシング等で味付けすると簡単なマリネにもなります。ただし、保存期間が短いものがあるので、注意が必要です。

ア 石狩汁 <水、電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

鮭水煮(缶) ----- 2缶
しめじ ----- 1/2袋
にんじん ----- 1/2本
玉ねぎ ----- 1/2コ
じゃがいも ----- 2コ
インスタント味噌汁 ----- 3~4袋



(作り方)

- ①しめじはいづきをとってほぐします。にんじん、たまねぎ、じゃがいもはそれぞれ食べやすく切ります。
- ②なべににんじん、たまねぎ、じゃがいも、水4カップ(800cc)を入れ煮立て、材料がやわらかくなったら、しめじ、鮭水煮を缶汁ごと加え、インスタント味噌汁を入れます。

(1人分栄養量)

エネルギー 173kcal, 塩分3.0g

★インスタント味噌汁は、長ねぎが入りがおすすめです。

イ 高野豆腐のそぼろ煮 <水、電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

高野豆腐 ----- 4枚
 とりそぼろ(びん) ----- 1びん(90g)
 グリンピース(缶) ----- 少々



(作り方)

- ①高野豆腐は、水で戻し、1センチ角に切りま
す。
 - ②とりそぼろと水1カップをなべに入れて煮た
て、高野豆腐を入れて煮含めます。
(水が少なくなってきたら、適宜たします。)(グリンピースがあれば、最後にい
ろどりに
加えます。)
- ★野菜やきのこ類(しいたけやしめじ)を入れてもよいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 156kcal, 塩分1.1g

ウ 切り干し煮(おそうざい)の巣ごもり卵 <電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

卵 ----- 4コ
 切り干し煮(おそうざい) -- 2パック(180g)



(作り方)

- ①切り干し煮を小鉢に1人分ずつ入れ、真ん中を
少しくぼませて、卵を割り入れます。破裂しない
ように、竹ぐしで卵の黄身、白身を数カ所さしま
す。
- ②小鉢にラップをふんわりかけて、1分～1分30秒程度電子レンジをかけます。
★フライパンでまとめて作る時は、ふたをして蒸し焼き風にしませう。

(1人分栄養量)

エネルギー 116kcal, 塩分1.0g

エ ひじき煮入り卵焼き <電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

卵 ----- 4コ
 ひじき煮(おそうざい) -- 1パック(70g)
 サラダ油 ----- 小さじ2



(作り方)

- ①卵をときほぐし、ひじき煮をまぜ合わせます。
(ひじき煮の具が大きいときは、きざんでおき
ます。)
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れて①を焼きます。
★家庭用の卵焼き器の場合、2回に分けて焼くと火も通り、焼き上がりもきれいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 124kcal, 塩分0.6g

オ 筑前煮 <電気またはガスが使えるとき>

(材料4人分)

焼き鳥(缶) ----- 2缶(170g)
 水煮野菜(にんじん・れんこんなど)
 ----- 1袋(300g)
 しょうゆ ----- 大さじ1



(作り方)

- ①なべに焼き鳥(缶)、水煮野菜と材料がひたひたになるくらいの水を入れ煮ます。
煮立ってきたら中火にし、しょうゆを入れて煮含めます。
★焼き鳥(缶)のかわりに魚の味付缶(さんま、さばなど)でもよいです。その時は、生姜
を入れると魚の生臭みがとれ、風味が良くなります。

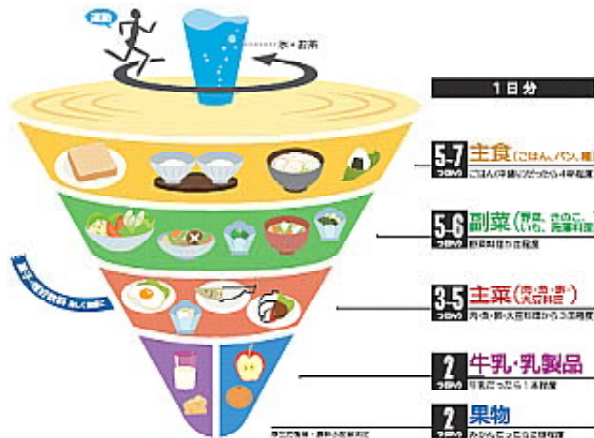
(1人分栄養量)

エネルギー 105kcal, 塩分1.3g

*** 便利な料理 * <電気やガスが使えるとき>**

料理	材 料
キムチ鍋	ギョウザ(市販) + お好みの野菜・きのこ等 + キムチ鍋の素(白菜キムチでもOK!)
親子煮	焼き鳥(缶) + 卵 + たまねぎ + しいたけ
簡単煮物	さば味噌煮(缶) + ふき水煮
しゅうまいあんかけ	シューマイ(市販) + もやし・にんじん・ピーマン・きのこ
南蛮漬け	とりから揚げ + レタス・にんじん・きゅうり等 + ノンオイルドレッシング

【食事バランスガイドで食事チェック】



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の組み合わせです。

5グループの食品を組み合わせ、それぞれを適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

災害時は、適量の確保は難しいですが、食事バランスガイドを活用して、栄養のバランスをチェックしましょう！

☆食べたら〇をつけましょう！

		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1 日 目	朝食					
	昼食					
	夕食					
2 日 目	朝食					
	昼食					
	夕食					
3 日 目	朝食					
	昼食					
	夕食					

5グループの紹介

- ①**主食**…炭水化物などの供給源：ごはん、パン、めん類、パスタなどを主材料とする料理。
- ②**副菜**…ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源：野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。
- ③**主菜**…たんぱく質の供給源：肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理。
- ④**牛乳・乳製品**…カルシウムの供給源：牛乳、ヨーグルト、チーズなど。
- ⑤**果物**…ビタミンC、カリウムなどの供給源：りんご、みかん、すいか、いちご、メロンなどの果物。

便利メモ

A series of 15 horizontal lines for taking notes, enclosed in a decorative purple border.