

災害時の食の備え教室 ～ローリングストック法を活用しよう～

(実習献立)



【主食・主菜・副菜】

〔栄養価〕 エネルギー492kcal たんぱく質16.8g 脂質13.0g
1人分 食塩相当量6.3g 血圧が高い方は、汁は残しましょう

◆ポリ袋で作る『カレーうどん』

材料名	分量（1人分）	作り方
干しうどん	80g	① 干しうどんは、半分に折り、水でしっかり洗い周りの粉を落とす。※粉をしっかり洗い落とすことで、熱を通した際に、うどんとうどんがくっつきにくくなります！ ② たまねぎは、横半分に切り、薄切りにする。にんじんは、いちよう切りにする。 ③ ポリ袋に、材料をすべて入れて、袋の上から混ぜる。袋の余分な空気を抜きながらねじり上げ、袋の口を固く結ぶ。 ④ 鍋の底に皿を沈めて、③が浸るくらいの水を入れて、火にかける。沸騰したら弱火～中火にし、③を入れて20分程湯煎する。 ※麺どうしがくっつかないように時々混ぜる ⑤ 麺や野菜が軟らかくなっていけば、出来上がり。 ※麺や野菜が硬い場合は、温める時間を長くしましょう。
コンビーフ缶	40g	
※脂質や塩分カットのものがオススメ！		
たまねぎ	中1/4個(50g)	
にんじん	中1/6本(30g)	
カレールウ	20g	
水	400ml	

＜使用器具等＞
ポリ袋（高密度ポリエチレン：HDPE）、包丁（はさみ）、まな板、缶切り、計量カップ、はかり、大き目鍋、卓上ガスコンロ、ガスボンベ、なべ底にしく皿



＜料理ポイント＞
冷凍うどんやゆでうどん（冷蔵）がある場合は、先に使うようにしましょう。
1食で、主食・主菜・副菜が取れるレシピです。食塩相当量が高いため、気をつけましょう。



【主 食】

〔栄養価〕 エネルギー287kcal たんぱく質5.6g 脂質0.8g
1人分 食塩相当量0.8g

◆ポリ袋で炊く『きのこの炊き込みごはん』

材料名	分量（1人分）	作り方
精白米（無洗米）	1/2合(75g)	① ポリ袋に、材料をすべて入れて少し混ぜる。袋の余分な空気を抜きながらねじり上げ、袋の口を固く結ぶ。 ② 鍋の底に皿を沈めて、①が浸るくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら弱火～中火にし、①を入れて、20分程湯煎する。 ※時々、袋の偏りなどを確認し、熱が均等に伝わるようにしましょう。 ③ ポリ袋を取り出し、常温で10分蒸らす。
水	1/2合(75g)	
まいたけ	1/4袋(25g)	
塩昆布	4～5本(1g)	
しょうゆ	大さじ1/4 (4.5g)	
みりん	大さじ1/4 (4.5g)	

＜使用器具等＞
ポリ袋（高密度ポリエチレン：HDPE）、1合計量カップ、大きめ鍋、大さじ(15cc)、卓上ガスコンロ、ガスボンベ、なべ底にしく皿

＜料理ポイント＞
米は、無洗米を使用して、ぬかの感じを少なく抑えてあるのと、水の節約にもなっています。
まいたけ以外のきのこ類でも作れます。



【主食・主菜】

◆ポリ袋で炊く『さけコーンライス』

〔栄養価〕 エネルギー513kcal たんぱく質25.9g 脂質9.9g
1人分 食塩相当量1.5g

材料名	分量（1人分）	作り方
精白米（無洗米）	1/2 合(75g)	① ポリ袋に、こしょう以外の具材をすべて入れる。中に水が入らないように、ポリ袋の口を持ち、底の部分の水の中に沈めて中の空気を抜く。ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を固く結ぶ。 ② ①を30分程そのまま置き、浸水させてから、袋が浸かるくらいの水を入れた鍋に入れて、火にかける。 ③ 鍋の底に皿を沈めて、②が浸るくらいの水を入れて、火にかける。沸騰したら弱火～中火にし、②を入れて20分程湯煎する。 ④ 火を止めて蓋をしたまま10分程蒸らす。
水	1/2 合(75g)	
さけ缶	1/2 缶(90g)	
スイートコーン缶	1/2 缶(75g)	
コーンスープの素	1/2 袋(9g)	
こしょう	少々	

＜使用器具等＞
ポリ袋、1合計量カップ、大きめ鍋、缶切り、卓上ガスコンロ、ガスボンベ、なべ底にしく皿



＜料理ポイント＞
米は、無洗米を使用して、ぬかの感じを少なく抑えてあるのと、水の節約にもなっています。
2人分作れば、缶詰やスープの素は使い切りのレシピです。さけ缶の代わりに、ツナ缶などでも作れます。

【主菜・副菜】

◆ポリ袋でつくる『大豆のトマト煮』

〔栄養価〕 エネルギー125kcal たんぱく質9.7g 脂質3.6g
1人分 食塩相当量1.5g

材料名	分量（1人分）	作り方
ゆで大豆	50g	① ゆで大豆の水気をきっておく。たまねぎは、横半分に切り、薄切りにし、にんじんは、薄い色紙切りにする。 ② ポリ袋に、材料をすべて入れて、袋の外側から少し混ぜる。 ③ 袋の余分な空気を抜きながらねじり上げ、袋の口を固く結ぶ。 ④ 鍋の底に皿を沈めて、③が浸るくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら弱火～中火にし、③を入れて、30分程湯煎する。
たまねぎ	中1/4個(50g)	
にんじん	中1/4本(50g)	
ツナ缶	35g	
コンソメ	1/4個(1.4g)	
ケチャップ	小さじ5(30g)	
塩・こしょう	適宜	

＜使用器具＞
ポリ袋（高密度ポリエチレン：HDPE）、包丁（キッチンバサミ）、まな板、缶切り、大きめ鍋（蓋付）、卓上ガスコンロ、ガスボンベ、なべ底にしく皿



＜料理ポイント＞
2人分作れば、缶詰は使い切りのレシピです。ツナ缶の代わりに、さば缶やさけ缶でも作れます。不足しがちになる、魚類やたんぱく質やビタミン、ミネラルが取れるレシピです。



【間食】

◆ポリ袋で作る『フルーツゼリー』

〔栄養価〕 エネルギー62kcal たんぱく質0.4g 脂質0.1g
1人分 食塩相当量0.0g

材料名	分量（1人分）	作り方
粉寒天	2g	① ポリ袋に、粉寒天と水を入れて、袋の余分な空気を抜きながらねじり上げ、袋の口を固く結ぶ。 ② 鍋の底に皿を沈めて、①が浸るくらいの水を入れて、火にかける。沸騰したら弱火～中火にし、①を入れて、7～8分湯煎する。 ③ 粉寒天が溶けたら、ポリ袋の口を開けて、フルーツ缶を汁ごとに入れて、再び口を縛り、外側から手でよく混ぜる。 ④ そのまま常温に置いて、寒天が固まったら、器にあける。
フルーツ缶	1/2缶(90g)	
水	80ml	

＜使用器具＞
 ポリ袋（高密度ポリエチレン：HDPE）、缶切り、量カップ・スプーン、鍋（蓋付）、卓上ガスコンロ、ガスボンベ、鍋底にしく皿



＜料理ポイント＞
 2人分作れば、缶詰を1缶使えるレシピです。不足しがちなビタミン、ミネラル類が取れるレシピです。

【間食】

◆ポリ袋で作る『野菜ジュースで蒸しケーキ』

〔栄養価〕 エネルギー191kcal たんぱく質4.2g 脂質2.0g
1人分 食塩相当量0.5g

材料名	分量（1人分）	作り方
ホットケーキミックス	50g	① 材料をすべてポリ袋（高密度ポリエチレン製）に入れて、袋の外側から混ぜ合わせる。 ② 袋の余分な空気を抜きながらねじり上げ、上の方で固く結ぶ。 ③ 鍋の底に皿を沈めて、①が浸るくらいの水を入れて、火にかける。沸騰したら弱火～中火にし、②を入れて20分程湯煎する。
野菜ジュース （食塩無添加）	1/4本(50ml)	

＜使用器具＞
 ポリ袋（高密度ポリエチレン：HDPE）、キッチンバサミ、大きめの鍋（蓋付）、卓上ガスコンロ、ガスボンベ、鍋底にしく皿



＜料理ポイント＞
 4人分作れば、野菜ジュースを1本使えるレシピです。野菜ジュースを利用して、不足しがちなビタミン、ミネラルを補えるレシピです。野菜ジュースの種類によって味なども変わります。塩分無添加のものを選ぶと減塩になります。

※（参考）神奈川県町村保健衛生連絡協議会栄養士部会作成レシピ



＜今回のレシピで使った材料＞				
主食になる材料	主菜になる材料	副菜になる材料	牛乳・乳製品 果物になる材料	調味料等
干しうどん 米（精白米） ホットケーキ ミックス	コーンビーフ さけ缶 ツナ缶 ゆで大豆	たまねぎ にんじん まいたけ スイートコーン缶 野菜ジュース	フルーツ缶	カレールー 塩昆布 コーンスープの素 コンソメ ケチャップ しょうゆ、みりん 塩・こしょう 粉寒天

～ パッククッキングのポイント ～

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、今回、災害時の調理法として、利用しています。

① ポリ袋の選び方

- ・ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または、湯煎対応の記載がある、高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの、無地で、マチがないのを使いましょう。
- ・1袋に入れる量は、1～2人分を目安にしましょう。
- ・皿や、クッキングペーパーや布きんを鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくくなります。
- ・袋に入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使いましょう。

② 袋の空気の抜き方

パッククッキングは、袋の口を閉じるとき、袋の中の空気が多いと熱を通した際に、空気が膨張して、具材に均等に熱が通らない場合があります。

そのため、基本は、袋の空気をしっかり抜いて、袋の口をきちんと閉じることが、大事です。

☆ボウルに水をはり、その中に、材料が入った袋を入れると、水圧によって、袋の中の空気が抜けやすくなります。

③ 湯煎時に、なべ底に皿を置く

なべ底は高温になるため、直接、ポリ袋があたると、ポリ袋が破れる場合があるため、先に、皿などを置いて、その上にポリ袋をのせると安心です。



～ 災害時の食生活 気をつけたいこと ～

① 水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足などから、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ることで、水分の摂取量も少なくなりがちです。

水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。

血流をよくする、血圧などをコントロールするためにも、水分をしっかりとることが大切です。

② しっかり食べましょう

食べ物が限られることや慣れない環境などにより、食欲が低下しがちです。

体温や身体の筋肉を維持するためにも、食事はしっかり食べましょう。

避難生活では、提供された食事（ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等も届いたら）積極的に食べましょう。

③ 身体を動かしましょう

避難生活では、身体を動かす量が減りがちです。

身体を動かして、お腹をすかせてるリズムを整えましょう。



～ 食べやすくする工夫 ～

温かい食べ物は、ホッとします！ しっかり食べると元気になります！

おにぎりやパン、弁当等も、温めたり、スープに浸したりして、ひと手間加えると、食べやすくなります。

<ごはん類>

(おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋に、おにぎりを入れて、パッククッキングの調理法で温める。
- 汁物やスープの素と水を加えてポリ袋に入れて、あとは、パッククッキングの調理法で雑炊風にしても！



<弁当>

- ポリ袋に、ごはんやおかずを入れて、パッククッキングの調理法で温める。
- 煮物などは、ばらして水分を加え、再調理すれば、柔らかくなる。
- 魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。



<パン類>

- ポリ袋に、パンを入れて、パッククッキングの調理法で温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

<食欲が出ない時は・・・>

- 温かい汁物や栄養素を調製した、ゼリー飲料など摂るのも利用し摂ります。

～ 飲み込みにくい時、むせる時 ～

- ・ 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- ・ 食べ物と水分を交互に摂る。
- ・ ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

