

# 災害時の簡単レシピ

## 主菜

肉、魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は体力を維持するために必要な栄養素です。いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、日頃から食べ慣れておくとういでしょう。災害時でも「主食＋主菜＋副菜」のバランスを考えた食事が大切です。



### ■さんま蒲焼きの卵とじ

約5分 2人分

#### 【材料】

さんま蒲焼き缶 1缶 / 卵 2個 / 三つ葉少々

#### 【作り方】

1. 鍋にさんま蒲焼きと缶の汁、それに水(50cc程度)を加えて火にかける。
2. 卵を割り入れ、ざっくり混ぜて30秒ほど待ったら火を消す。あとは余熱で火を通す。最後に長さ4cm程度に切った三つ葉を散らす。

#### 【ワンポイント】

非常食のマスト食材の缶詰と卵を使った、簡単な料理です。日頃の食事でも試してみてください。ご飯に乗せると「さんま蒲焼丼」になります。焼き鳥缶、サバ缶しょうゆ煮、いわし蒲焼缶などでも作ることができます。

## 副菜

災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念されます。栄養バランスが崩れると、体調不良や気力減退の原因にもなりますので、副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しましょう。



### ■わかめとコーンの和え物

約8分 1人分

#### 【材料】

乾燥わかめ小さじ2(2g) / スイートコーン缶(ホール) 大さじ3 / ベビーチーズ 1個 / 砂糖 少々 / しょうゆ 小さじ1弱 / 胡椒 少々 / ポリ袋

#### 【作り方】

1. 乾燥わかめを手で細かく砕いて、50cc(適宜)ほどの水に5分ほどつけて戻し、しぼります。チーズは手でちぎります。
2. ポリ袋の中にすべての具材と、コーンの汁を大さじ1程度入れます。ポリ袋の中でよく混ぜて完成です。

#### 【ワンポイント】

日持ちする食材で栄養満点の和え物です。ポリ袋の中で材料を和えれば、洗い物が少なくなり、かつ、衛生的に作ることができます。



料理レシピサービス「クックパッド」内「昭和女子大非常食のキッチン」には他にも様々な非常食レシピを掲載しています。日頃から非常食レシピを見て、いざという際に役立てましょう!  
<https://cookpad.com/kitchen/14381603>

レシピ作成：昭和女子大学現代ビジネス研究所  
食プロジェクト