

# さばのロールキャベツ



## 〈材料・分量〉3人分

備	アルファ化米	60g(1袋弱)
	熱湯	160cc
備	さば水煮缶	190g(1缶)
	玉ねぎ	50g
	にんじん	30g
	キャベツ	300g(6枚)
備	ホールコーン缶	30g
	こしょう	0.06g
	しょうがチューブ	6g
	小麦粉	適量(キャベツに使用)
	水(さば水煮缶汁とあわせたま)	400cc
	コンソメ	1個
	ローリエ(※なくてもOK)	1枚
備	カレールー(粉末)	2.1g
	ケチャップ	9g
	ウスターソース	9g
	爪楊枝	6本

<1人あたり>

エネルギー:271kcal たんぱく質:16.8g  
脂質:7.6g 炭水化物:32.8g 食塩:1.7g

## ☆コツ・ポイント

- ・しょうがとカレー粉をいれることでさばの臭みを消します。
- ・水煮缶の汁を加えることで旨味をアップさせます。

## 〈作り方〉

- ①アルファ化米に熱湯(160cc)を注いで戻し、さば水煮缶の身と汁を分けておく(汁は捨てずに残しておく)。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは輪切りにして型を抜く。
- ③キャベツは1枚ずつはがし、熱湯でさっと茹で芯は包丁で削ぐ。
- ④ボウルに①のアルファ化米、さば缶の身、②の玉ねぎ、コーン、こしょう、しょうがを入れ混ぜ合わせ、6等分にする。
- ⑤③のキャベツに小麦粉をふり、その上に④の具をのせて包み、キャベツの先端が開かないように楊枝で止める。
- ⑥鍋に水(さば缶の汁を含む)、コンソメ、ローリエ、⑤のロールキャベツ、②のにんじんを入れ、約10分煮る。
- ⑦その後、カレールー、ケチャップ、ウスターソースを加え再度10分煮る。

# ドリア



## 〈材料・分量〉2人分

備	アルファ化米(エビピラフ)	100g(1袋)
	熱湯	160cc
	バター	適量
備	マッシュルーム缶	40g
備	焼き鳥缶(塩)	2缶
備	ホワイトソース(レトルト)	140g
	チーズ(ピザ用)	30g
	パン粉	大さじ1
	パセリ(粉末)	適量

## 〈作り方〉

- ①アルファ化米に熱湯(160cc)を注いで戻す。  
オーブンは200℃に予熱しておく。
- ②耐熱皿にバターを塗り、①のアルファ化米を敷く。
- ③②の上に、マッシュルームと焼き鳥(缶)をのせる。
- ④③の上にホワイトソースをかけ、チーズとパン粉をふる。
- ⑤オーブンで約10分焼いて、仕上げにパセリを振りかけて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:330kcal たんぱく質:9.0g  
脂質:9.1g 炭水化物:51.7g 食塩:1.4g

## ☆コツ・ポイント

- ・アルファ化米はカレーピラフや五目ごはんなどに代えてもおいしく食べられます。
- ・焼き鳥缶を入れることでたんぱく質がより多くとれます。

# お麩のオニオングラタンスープ



## 〈材料・分量〉2人分

<b>備</b>	焼き麩(小町麩)	10個
<b>備</b>	花麩	3個
<b>備</b>	手まり麩	4個
	玉ねぎ	1/2個
	バター	大さじ1/2
	鶏がらスープ(中華料理用)	200ml
	ウスターソース	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	0.6g
	こしょう	0.06g
	ピザ用チーズ	大さじ4

<1人あたり>

エネルギー:143kcal たんぱく質:7.4g  
脂質:7.9g 炭水化物:10.0g 食塩:3.0g

## ☆コツ・ポイント

- ・チーズをのせるため、ボリュームもたっぷりです。
- ・手まり麩や花麩などの色がついた麩はより彩りがよくなります。
- ・フランスパンよりたんぱく質が多くとれます。

## 〈作り方〉

- ①麩はぬるま湯に1~2分つけて戻し、きつく絞って水気を切る。
- ②玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、バターをのせて、ラップをし電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③鍋に②、鶏がらスープを入れて中火にかけ、沸騰したらウスターソース、しょうゆを加えて塩、こしょうで調味する。
- ④耐熱の器に③を入れ、①の麩とピザ用チーズをのせる。
- ⑤オーブントースター(180℃)でチーズが溶け焦げ目がつくまで8~10分焼いて完成!!

# かんぴょうサラダ



## 〈材料・分量〉2人分

<b>備</b> かんぴょう(乾)	10g
ちくわ	50g
きゅうり	20g
☆調味料	
柚子胡椒ドレッシング	12g
マヨネーズ	10g
ごま	0.4g

## 〈作り方〉

- ①かんぴょうは水につけておき、その後沸騰したお湯(塩入り・分量外)に入れ、3分茹でる。
- ②茹でたかんぴょうを食べやすい大きさ(4~5cm)に切る。
- ③ちくわ、きゅうりを千切りにする。
- ④②と③の材料を冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤食べる直前に、ボウルに④の材料と調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥盛り付けて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:89kcal たんぱく質:2.0g 脂質:6.4g  
炭水化物:6.6g 食物繊維:2.1g 食塩:0.5g

## ☆コツ・ポイント

- ・かんぴょうは程よく歯ごたえを残しておきます。
- ・柚子胡椒ドレッシングを使用しているため夏でもさっぱり頂けます。
- ・ドレッシングは青じそや和風などに代えてもおいしく食べられます。

## 高野豆腐の卵とじ



### 〈材料・分量〉2人分

<b>備</b>	高野豆腐(乾)	2枚(1袋6枚入)
	にんじん	30g(1/3本)
	全卵	1個
	☆調味料	
	水	100cc
	和風顆粒だし	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

### 〈作り方〉

- ①ポリ袋に入れた高野豆腐をぬるま湯で戻し、水気を絞り角切りにする(サイコロ状の高野豆腐を使用する場合はお湯で戻す必要はありません)。
- ②にんじんを薄いいちょう切りにする。
- ③ポリ袋に①、②、溶き卵、調味料を入れて袋の口を縛り、約30分湯せんにかけて、出来上がり。

### ～粉末調味料入り高野豆腐を使用する場合(3-4人分)～

高野豆腐(18個)、調味料粉末(3袋)、卵(2個)、にんじん(同量)、しょうゆ(大さじ1/2)、指定の水の9割程度をポリ袋に入れて、約30分湯せんしてください

<1人あたり>

エネルギー:176kcal たんぱく質:12.7g  
脂質:8.4g 炭水化物:10.1g 食塩:1.9g

### ☆コツ・ポイント

- ・パッククッキングは、袋を2重にすると安全です。
- ・溶き卵の量をふやす際には、しょうゆを少し増量してください。
- ・粉末調味料入りの高野豆腐を1袋(3-4人分)を備蓄しておくとう調味料が不要で便利です。

## かぼちゃのスープ



### 〈材料・分量〉2人分

保	かぼちゃ	100g(1/10個)
備	コーンクリーム缶	150g
備	牛乳(ロングライフ)	200g
	塩	0.6g
	こしょう	0.06g

### 〈作り方〉

- ①かぼちゃを5mmの厚さに切る。
- ②ポリ袋に①のかぼちゃとコーンクリーム缶、牛乳、塩、こしょうを入れ、袋の空気を抜いて袋の口を縛る。
- ③沸騰したお湯で、約20分湯せんする。
- ④食器(非常時は紙コップ)に盛り、完成!!

<1人あたり>

エネルギー:176kcal たんぱく質:5.5g  
脂質:4.3g 炭水化物:29.2g 食塩:0.8g

### ☆コツ・ポイント

- ・かぼちゃの皮を削ぐことで、色がよりきれいになります。
- ・コーンクリーム缶と牛乳を使うことで味がまろやかになります。
- ・子どもから高齢者までおいしくいただけます。

# モンブラン



1人1個です  
※写真は使い捨て用の  
紙皿を使用しています

## 〈材料・分量〉2人分

<b>保</b>	さつまいも	50g(1/3本)
<b>備</b>	クラッカー	2枚
	ようかん	適量
	☆調味料	
	砂糖	5g
	バター	5g
	はちみつ	5g
<b>備</b>	牛乳(ロングライフ)	5g
	黒ゴマ(お好みで)	適量

## 〈作り方〉

- ①さつまいもの皮をむき、薄く切ってポリ袋に入れ、さつまいもが隠れる程度の水(分量外)と一緒に入れて約25分(柔らかくなるまで)湯せんする。
- ②①を袋ごとめん棒でたたきペースト状につぶし、調味料を入れて混ぜる。
- ③クラッカーに、小さく切ったようかんをのせ、②のさつまいもペーストをビニール袋等を用いてピラミッド状に形づくりのせる。
- ④上に黒ゴマをのせて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:95kcal たんぱく質:0.9g  
脂質:2.7g 炭水化物:16.9g 食塩:0.1g



## ☆コツ・ポイント

- ・さつまいもを薄く切ると早く柔らかくなります。
- ・調味料は、砂糖だけでもいただけますが、バターやその他が入るとさらにおいしくなります。
- ・災害時には、甘いものが欲しくなるとされます。ようかんを中に入れることで、芋だけのものよりも食感にアクセントが加わり、楽しくいただけます。

# ういろう



1人2個です

<1人あたり>

エネルギー:149kcal たんぱく質:2.1g  
脂質:0.4g 炭水化物:33.8g 食塩:0g

## <材料・分量>4人分

小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	30g
水	100cc

## <作り方>

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、粉のだまをなくす。
- ②沸騰した鍋に入れて、かき混ぜながら約15分湯せんする。
- ③固まったら袋から取り出してカットし完成!!



抹茶ういろう



黒糖ういろう



## ☆コツ・ポイント

- ・攪拌が必要なパッククッキングのため、袋は2重にしましょう。
- ・小麦粉を使っているため、手軽でもちもち、好き嫌いなく食べられます。
- ・小麦粉の代わりに、上新粉(米粉)でもできます。
- ・砂糖を黒砂糖に代えたり、抹茶を使ってもおいしくいただけます。

# 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

## ● 必需品



● 水 42ℓ

※1人1日おおよそ3ℓ程度  
(飲料水+調理用水)



● カセットコンロ 12本  
● カセットボンベ

※1人1週間おおよそ6本程度

## ● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) あわせて42食分



● 米  
※1食ひとり75g程度



● 乾麺 (うどん・パスタ)  
※1食ひとり100g程度



● 食パン



● カップ麺類



● レトルトご飯



● シリアル

## ● 主菜 (タンパク質の確保) あわせて42食分



● レトルト食品  
(カレー・牛丼・パスタソース等)



● 缶詰 (肉・魚)



● 豆腐 (充填)



● ロングライフ牛乳



● かつお節

食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況にあわせて準備を。

## ● 副菜・その他 適宜

- 野菜、山菜、海草類等 (梅干し・のり等)
- 汁物 (インスタント味噌汁等)



## 家庭での備蓄のポイント

その1

普段の食料品を  
少し多めに買い置き  
(保存期間の長いものを)

その2

チェックリストを  
作成し、賞味期限  
を考えながら消費

その3

消費した分を補充

# 我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例：大人2人、1週間分の場合）

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月		日現在		年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水	42 <sup>リットル</sup> (3リットル/人・日×7日分×2人分)	飲料水	48	○	/ /			/ /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○	判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入					
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○						
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 (1食分=約75g、2kg=約27食)	2kg (約27食)	○	/ /		/ /			
	レトルトご飯、アルファ米		14パック (14食)	/ /			/ /				
	小麦粉		2個 (2食)	/ /			/ /				
	パン		200g (2食)	/ /			/ /				
	もち		200g (2食)	/ /			/ /				
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		2食	/ /			/ /				
	即席麺、カップ麺		2食	/ /			/ /				
	乾パン 等		2食	/ /			/ /				
	賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入			/ /			/ /				
	計			51食							
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	缶詰(肉)	8缶 (8食)	○	/ /		/ /			
	レトルト食品		14缶 (14食)	/ /			/ /				
	豆腐(充填)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	乾物(かつお節、桜エビ等)		4パック (4食)	/ /			/ /				
	ロングライフ牛乳 等		4パック (4食)	/ /			/ /				
	レトルト(カレー)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	レトルト(パスタソース)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	レトルト(麻婆豆腐の素)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	豆腐(充填)		4食	/ /			/ /				
	ロングライフ牛乳		2本	/ /			/ /				
※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入			/ /		/ /						
かつお節			○		/ /		/ /				
計			42食								
副菜	野菜・山菜・海藻類等	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3							
			野菜ジュース	2							
			梅干し	3							
			のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき	1							
			日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)	1/2							
			缶詰(トマト水煮等)	1							
			野菜ジュース 等	1							
			大根	1							
			長ねぎ	1							
			切り干し大根	1							
汁物	適宜	インスタントみそ汁	4								
		即席スープ 等	10								
果物類	適宜	缶詰(桃、みかん等)	3								
		果汁ジュース	2								
		日持ちする果物(バナナ、りんご等) 等									
その他	適宜	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等)	○								
		嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)	×								
		菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)	○								
		日常使っている食品(食物アレルギー対応食品等)	×								
		その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等) 等	○								
		※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入									
調理な器道具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3<sup>リットル</sup>/人・日×7日=21<sup>リットル</sup>(2<sup>リットル</sup>×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)