

高校生が考えた

# 災害時にも役立つ 和ごはんレシピ



農林水産省  
北陸農政局

# 目次

## 主食

やきとり炊き込みご飯	●●●●	4
さば缶を使った和風炊き込みご飯	●●●●	5
かんたん親子丼	●●	6
お手軽簡単カレー	●●●●	7
ツナとコーンのかんたん軍艦	●●●●●●	8
大豆&コーンのお好み焼き	●●●●	9
和風パスタ	●	10
サンマの混ぜビーフン	●●●●	11

## おかず

やきとり缶の治部煮風	●●●	12
サバと豆腐のうま煮込み	●●●●	13
豚の角煮風	●●	14
ツナじゃが	●●	15
玉ねぎとさば缶のホイル焼き	●●●	16
ちゃんちゃん焼き	●●	17
かんたん茶碗蒸し	●●	18
きのこの卵焼き	●●●	19
まりざい	●●●●●	20
ツナ長芋	●●●●	21
和風ツナサラダ	●●●●●	22

# おかず

わかめと切り干し大根の甘酢ごま和え .....	●●●●●	23
きゅうりのお茶漬けの素和え .....	●●●●	24
大根とさば缶のサラダ .....	●●●●●	25
ひじきの和え物 .....	●●●●●	26
大豆とさば缶の和え物 .....	●●●●●	27

# 汁物

みそ汁 .....	●●●	28
冷やし汁 .....	●●●●	29

# おやつ

缶詰あずきのおしるこ .....	●●●	30
あずき寒天 .....	●	31
蒸しパン .....	●●	32
フルーツポンチ .....	●●●●	33

# 参考

ポリ袋を使ったパッキング (調理方法 注意点) .....		34
白ごはん .....	●●●	35

## 凡例

- 缶詰 瓶詰 使用
- ポリ袋 使用
- 火を使わない
- 包丁を使わない
- 少量の水で出来る
- 水を使わない
- 洗い物が少ない