

簡単！

## 備蓄食品アレンジレシピ



備蓄食品を使ったローリングストックの実践編として、平時用レシピと、ライフラインが停止した環境下でも作れる災害時用レシピを紹介します。



## 平時のレシピ

ローリングストックで



# 備蓄食品を味わう



備蓄食品を普段の料理に活用することで、ローリングストックの意識を高めましょう。身近な食品で作ることができる3品を、ポイント解説付きで紹介します。

レシピ考案



料理研究家・防災士 島本美由紀さん

旅先で得たさまざまな感覚を料理に活かし、手軽でおいしいレシピを考案。食品ロス削減アドバイザーとしても活動し、無駄なく食べきるコツや料理の楽しさを伝えることを心掛けている。実用的なアイデアが好評でテレビや雑誌を中心に活躍。著書は80冊を超える。<https://shimamotomiyuki.com/>

## パスタソースでミネストローネスープ



### 材料 (2人分)

キャベツ…8分の1個

じゃがいも…1個

玉ねぎ…2分の1個

オリーブオイル…大さじ2分の1

ドライパセリ…適宜

A

水…300ミリリットル

ミートソース…1袋 (260グラム)

顆粒コンソメ…小さじ2分の1

市販のミートソースにはうま味が凝縮されているので、本格的なミネストローネスープを簡単に作ることができます。野菜は同じ大きさに切り揃えると均一に火が通ります。焦らずじっくり炒めて甘みを引き出しましょう。

## 作り方

1. 野菜は1センチメートル角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、1を炒める。
3. 野菜がしんなりしたらAを加え、沸騰したら弱めの中火にして、野菜が柔らかくなるまで7から8分ほど煮る。
4. 器に盛り、お好みでドライパセリを飾る。

## サバ味噌キャベツのレンジ蒸し



## 材料 (2人分)

サバの味噌煮缶…1缶 (190グラム)  
キャベツ…4分の1個  
(250グラムから300グラム)  
顆粒鶏がらスープの素…小さじ1  
万能ねぎ (小口切り) …適量  
しょうが (千切り) …適量

レンジで簡単に作れる栄養満点の主菜です。缶汁を加えると深みのある味わいに仕上がりに、ごはんにもよく合います。しょうがを加えることでサバが苦手な人も食べやすくなります。キャベツは手でちぎればまな板と包丁が不要です。

## 作り方

1. キャベツはざく切りにする。
2. 耐熱ボウルに1とサバ缶を缶汁ごと加え、顆粒鶏がらスープの素を加えて軽く混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約5分加熱する。
4. よく混ぜてから器に盛り、万能ねぎとしょうがをのせる。

## ツナとお茶漬けの素パスタ



### 材料 (2人分)

スパゲティ…100グラム  
ツナ缶…2分の1缶  
お茶漬けの素 (海苔) …1袋  
大葉 (千切り) …2~3枚分  
梅干し…1個

### 作り方

1. バットにスパゲティを入れてかぶるくらいの水を注ぎ、2時間ほど漬け置く。
2. 沸騰したお湯で1を1分茹でて水けを切る。
3. ボウルに2とツナを缶汁ごと入れ、お茶漬けの素を加えてよく混ぜる。
4. 器に盛り、大葉と梅干しをのせる。

ツナとお茶漬けの素でパスタを和えるだけでOK。ツナの缶汁は栄養満点です。パスタは水に漬けておくと茹で時間が短縮でき、大葉はハサミで切ればまな板と包丁を使わずに調理できます。災害時にも役立つ調理方法です。

## 災害時のレシピ

# 災害時に役立つ簡単レシピ

水道やガス、電気などのライフラインがストップした時に役立つ簡単レシピを紹介します。使用する食品をローリングストックに加えておくようにしましょう。

管理栄養士・防災士・日本災害食学会災害食専門員 **今泉マユ子**さん

株式会社オフィスRM代表取締役。管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に長年勤務し、2014年に起業。レシピ開発を行い、防災食アドバイザーとしてこれまで全国480ヵ所以上で講演を行う。テレビ番組に多数出演。著書は「子どものための防災教室」シリーズなど23冊。 <https://office-rm.com>

考案者



火なし！水なし！

## すぐ作れる料理



### やわらかフルーツかんぱん

噛む力が弱くなった方にもおすすめ

フルーツ缶またはフルーツパウチパックの中身をシロップごと器に入れ、かんぱんを加えて好みの柔らかさになるまで浸す。10分程度浸せば、噛む力が弱い人も食べやすくなる。



### ほっこりビーンズあん

噛む力が弱くなった方にもおすすめ

ポリ袋にミックスビーンズの缶詰またはパウチパックの中身を入れ、食べやすいように、袋の外から手でつぶし、同量のゆであずきを加えて混ぜ合わせる。



### サバとわかめの ごま酢味噌和え

ポリ袋にサバ味噌煮の缶詰またはパウチパックの中身と乾燥カットわかめひとつまみ、酢小さじ1、白いりごま小さじ2を入れ、袋の外から混ぜる。



### 梅とイワシとひじきの 煮物風

ポリ袋に梅干し、イワシかば焼きの缶詰、ひじきのドライパックの缶詰・パウチパックの中身、適量のかつお節を入れ、袋の外から梅干しを崩しながら混ぜる。種を取り除く。



### トマト風味の コンビーフコーン

ポリ袋にコンビーフとコーン缶（水煮タイプは水気を切る）またはパウチパックの中身とトマトジュース少量を入れて、袋の外から混ぜ合わせる。



### シャカシャカ大豆の ふりかけ和え

大豆ドライパックパウチの封を開けて好みのふりかけをふりかけ、中身が飛び出さないように封を折り、シャカシャカふって混ぜる。

節水して  
作れる

## 「お湯ポチャレシピ」



### お湯ポチャ茶碗蒸し 噛む力が弱くなった方にもおすすめ



完成後、ポリ袋ごと器にのせて食べると、器を汚しません。多めに作る時は袋の数を増やすと均等に火が通りやすくなります。粉末のお吸い物の代わりにアサリ缶やカニ缶を使ってもおいしく仕上がります。



#### 材料(1人分)

卵…1個、粉末お吸い物…1袋  
水…100ミリリットル

#### 作り方

1. 耐熱性のポリ袋に材料を入れて混ぜ、なるべく空気を抜いて袋の上部を結ぶ。
2. 鍋に耐熱皿を敷き、水を鍋の高さの約2分の1まで入れる。1を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火にして10分加熱し、火を止めてそのまま5分間蒸らす。



### お湯ポチャスパゲティツナと塩昆布

#### 材料(1人分)

スパゲティ…1人分  
水…150から200ミリリットル  
ツナ…1缶または1袋  
(缶詰またはパウチパック)  
塩昆布…10グラム  
コーンや刻み海苔…適宜



## 作り方

1. 耐熱性のポリ袋に半分に折ったスパゲティと水を入れ、なるべく空気を抜いて袋の上部を結ぶ。
2. 鍋に耐熱皿を敷き、水を鍋の高さの約2分の1まで入れる。1を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火にして表示時間プラス2分加熱する。封を開けて、汁ごとツナと塩昆布を入れて混ぜる。好みにコーンや刻み海苔を加える。



スパゲティはたっぷりの湯で茹でるイメージがありますが、この方法なら少量の湯で大丈夫です。使用した湯は、お湯ポチャ調理を続けて行う際などに再活用できます。普段から作り慣れておくと、いざという時も慌てずすみませう。



## 今週のまとめ

普段から備蓄食品を使って料理を作り、減ったものを買い足すことで常に一定量の食品を備蓄することができます。これがローリングストックです。紹介したレシピを活用して実践してみたいはかがでしょうか。