

びちクッキングでごちそうに変身!!

災害用備蓄食品で洋食のレシピ



さばのロールキャベツ



ドリア



焼き鳥缶コロッケ

農林水産省
東海農政局

はじめに

東海農政局では、平成30年2月から令和8年3月まで愛知学院大学と連携し、「災害用備蓄食品活用レシピ ～びちクッキングでごちそうに变身～」Part 1からPart 4までを作成・発行してきました。本レシピ集は、そのまま食べたり、お湯を注ぐだけで食べられる災害用備蓄食品にひと工夫加えることで、災害時はもちろん、日頃のローリングストックにもおいしく活用していただくことを目的として作成しています。

令和8年7月には熊本県で最大震度7を観測する地震が発生するなど、全国各地で自然災害が発生しています。災害はいつ発生するか分かりません。いざという時に備え、日頃から食品を備蓄し、定期的に消費・補充するローリングストックを実践することが大切です。

今回、これまでのレシピを再編し、料理の種類や使用する災害用備蓄食品に応じてレシピを探しやすく、使いやすい構成となるよう、本レシピ集の「洋食のレシピ」に加え、「和食のレシピ」、「世界のレシピ（中国・韓国・イタリア・フランス・スペイン）」「おやつのレシピ（和菓子・洋菓子）」の4部編成として取りまとめました。また、各レシピ集では、「ごはんメニュー」「おかずメニュー」または「和菓子メニュー」「洋菓子メニュー」にカテゴリー分けをしています。ぜひご活用いただき、日頃の備蓄や災害への備えに役立てていただければ幸いです。

びちクッキングでごちそうに变身！！
災害用備蓄食品で洋食のレシピ

作 成：愛知学院大学 健康科学部健康栄養学科
公衆栄養学ゼミナール
自：平成30年2月
至：令和8年3月作成

編集・発行：東海農政局 消費・安全部 消費生活課
令和8年9月発行

このレシピは、愛知学院大学と東海農政局の連携に関する覚書に基づき、共同で作成したものです。

目次

ごはんメニュー

○ドリア 1

おかずメニュー

○かぼちゃのスープ 2

○クリーム煮 3

○サクサク★ライスボール 4

○さばとマッシュポテトのベーコン包み焼き 5

○さばのロールキャベツ 6

○じゃがいもとコンビーフの炒め物 7

○焼き鳥缶コロッケ 8

レシピの見方

- ①タイトル右横にアイコンが表示されているレシピがあります。
＜調理アイコン＞



パッククッキング
(ポリ袋を使用し、洗い物が出ない調理法)



包丁を使わない

を表しています。レシピ選びの参考にしてください。

- ②各レシピの材料の災害用備蓄食品に**備**マークをつけています。
また、材料の右上に、使用する災害用備蓄食品を材料アイコンで示しています。
＜材料アイコン：例＞



アルファ化米



焼き鳥缶



など

※本レシピ集は、これまでのPart1～Part4を再編集して作成しています。そのため、レシピによって掲載内容が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

ドリア



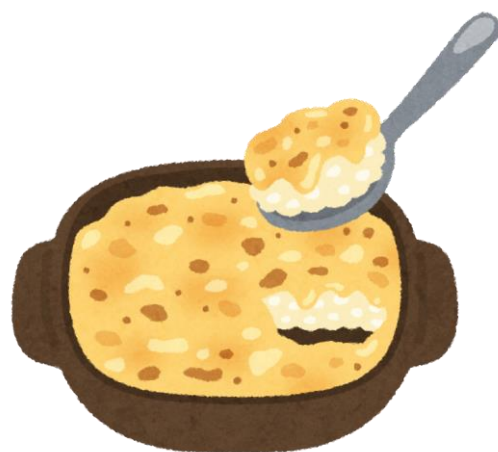
<作り方>

- ① アルファ化米(エビピラフ)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。
- ③ ②の上に、マッシュルームと焼き鳥缶(塩)を乗せる。
- ④ ③の上にホワイトソースをかけ、チーズとパン粉を振る。
- 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!

材料・分量(2人分)



- ① アルファ化米(エビピラフ)… 100g(1袋)
- 熱湯… 160cc
- バター… 適量
- ② マッシュルーム缶… 40g
- ③ 焼き鳥缶(塩)… 2缶
- ④ 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



<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。

かぼちゃのスープ



<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!!

材料・分量(2人分)

かぼちゃ…100g(1/10個)

① ② コーンクリーム缶…150g

① ② 牛乳(ロングライフ)…200g

塩…0.6g

こしょう…0.06g



<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。



クリーム煮



<作り方>

- ① 白菜は2～3cm、にんじんと玉ねぎは千切りにする。
- ② ①とツナ缶、ホワイトソースをポリ袋に入れ塩、こしょうで調味する。
- ③ 空気を抜いて、袋の口を縛る。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、約20分湯せんする。
- ⑤ 器に盛り、完成！

材料・分量(2人分)

- 白菜…60g
- にんじん…30g
- 玉ねぎ…60g
- ① ツナ缶(油漬)…1缶
- ② ホワイトソース(レトルト)…140g
- 塩…0.6g
- こしょう…0.06g



コツ・ポイント

- ・白菜やにんじん・玉ねぎ以外でも、おうちにある野菜・きのこで作っても子どもから高齢者までおいしく食べられます(写真はグリーンアスパラ)。
- ・レトルトのホワイトソースを使うことで、だまにならず時間短縮になります。



<1人あたり>
 エネルギー:278kcal
 たんぱく質:14.3g
 脂質:19.6g
 炭水化物:11.6g
 食塩:1.5g

アルファ化米を、油で揚げることでお米をよりふっくらとさせ、中にピザ用チーズを入れることで、子どもも好きな味にしました。チーズの代わりに、ゆでたうずら卵やウィンナーを入れても楽しめます。

サクサク★ライスボール



レシピの生い立ち

小学生の頃から災害用備蓄食品をおいしく食べることを知っていれば、積極的に防災に取り組むことができ、「食」への関心も増すと考え、子どもでも楽しく、おいしく、食べられるようなメニューにしました。

<作り方>

材料・分量(2人分)



- ① 備 アルファ化米(エビピラフ)…100g(1袋)
- ② 備 ホールコーン…15g
- トマトケチャップ…大さじ1と1/2
- 塩、こしょう…少々
- ピザ用チーズ…適量
- 小麦粉…大さじ2
- 全卵…1/2個
- パン粉…大さじ2
- 揚げ油…適量
- 〔付け合せ〕
- サラダ菜…4枚
- ミニトマト…4個
- 〔オーロラソース〕
- トマトケチャップ…適宜
- マヨネーズ…適宜

- ① アルファ化米(エビピラフ)は、記載された作り方どおりに熱湯(分量外)を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② できあがったアルファ化米をボウルに移し、ホールコーンとトマトケチャップ、塩、こしょうを加えて切るように混ぜる。
- ③ ②を大体4等分にし、それぞれに1/4量のピザ用チーズを中心に入れながらボール状に丸める。
- ④ 丸めたボールを小麦粉→溶かした卵液→パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる。
- ⑥ 皿にサラダ菜・ミニトマトを飾り完成。
- ⑦ お好みで、オーロラソースを用意する。

コツ・ポイント

アルファ化米が手につきやすいので、ラップに包んで丸めると上手くできます。チーズが外側に出ていると油で揚げた時に流れ出てしまうので、中にしっかり入れます。



マッシュポテトとさばをミルフィーユ状に重ねて、ベーコンで包んで焼きあげました。

さばとマッシュポテトの ベーコン包み焼き



材料・分量(2人分)

じゃがいも…1個

バター(有塩)…5g

⑧ さば缶(水煮)…1/2缶

ベーコン…5枚(20cm)

油…2g(小さじ1/2)



レシピの生い立ち

臭みが気になって少し食べづらいさばも、じゃがいもとベーコンと一緒に美味しく食べられると思い、このレシピを思いつきました。

<作り方>

- ① じゃがいもは、洗って皮付きのまま湿らせたキッチンペーパーで包む。
- ② ①を耐熱容器に入れてふわっとラップをし、電子レンジ加熱する(600w・6～7分)。
- ③ 熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてバターを加え、マッシャーでつぶす。
- ④ さば缶は汁を切って捨て、身をほぐしておく。
- ⑤ 5cm×15cm型にベーコンを縦横に包み込むように敷く。(クッキングシートを敷いておくと取り出しやすいです。)
- ⑥ マッシュポテト・さばの順でミルフィーユ状に詰め、ベーコンをかぶせて閉じる。
- ⑦ フライパンに適量の油をひいて⑥をうつし、焼き色を付ける。
- ⑧ 底を上にして6等分にしお皿に盛る。

<1人あたり>

エネルギー:249kcal

たんぱく質:19.4g

脂質:15.0g

炭水化物:14.5g

食塩相当量:1.5g

コツ・ポイント

・じゃがいもは、茹でなくても市販のマッシュポテトの粉末(30g)にお湯120ccを加えたものでも代用できます。

さばのロールキャベツ



材料・分量(3人分)

- ① アルファ化米…60g(1袋弱)
熱湯 …160cc
- ② さば水煮缶…190g(1缶)
玉ねぎ…50g
にんじん…30g
キャベツ…300g(6枚)
- ③ 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量)…400cc
コンソメ…1個
ローリエ(※なくてもOK)…1枚
- ④ 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



<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。
- ⑤ ③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(サバ缶の汁を含む)、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。

コツ・ポイント

- ・しょうがとカレー粉を入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。

<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

じゃがいもとコンビーフの炒め物



<作り方>

- ① じゃがいもは5mmの薄切りにし水にさらして水気を切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、じゃがいも、玉ねぎを入れる。
- ③ 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、ふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。
- ④ コンビーフ缶を加えて炒め、塩コショウで味を調えて完成！

材料・分量(2人分)



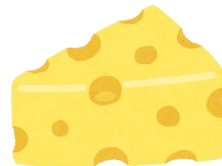
じゃがいも…240g(中2個)
 玉ねぎ…1/2個
 オリーブオイル(植物油)…大さじ1
 ① 備 コンビーフ缶…100g(1缶)
 塩こしょう…少々

<1人あたり>

エネルギー:269kcal
 たんぱく質:12.4g
 脂質:12.7g
 炭水化物:26.9g
 食塩:0.9g

コツ・ポイント

- ・コンビーフとじゃがいもを使用したメニューは、定番の美味しいメニューです。
- ・コンビーフに塩気があるため、調味料を多く使わずに美味しくいただけます。
- ・炒め物以外にもチーズを加え焼くとガレット、揚げるとコロッケなどに応用が出来ます。
- ・コンビーフはひき肉の代わりに、1缶常備しておきたい缶詰です。



味付けいらずで簡単に作ることができます。油で揚げないのでヘルシーな一品です。

焼き鳥缶コロツケ



材料・分量(1人分)

- ① 備** 焼き鳥缶…1缶
 じゃがいも…1個
 水…小さじ1
 玉ねぎ…1/4個
 油…小さじ1
② 備 ホールコーン缶…適量
[衣]
 パン粉…20g
 油…大さじ1



<1人あたり(2個)>
 エネルギー:408kcal
 たんぱく質:17.4g
 脂質:25g
 炭水化物:33.1g
 食塩相当量:1.8g

レシピの生い立ち

家庭料理のおかずを備蓄食品で代用できるようにしたいと思い考案しました。

<作り方>

- ① 衣
フライパンに油をひいてパン粉を入れ、弱火で小麦色になるまで炒める。
- ② じゃがいもは、一口大に切って耐熱ボウルに入れる。水を入れ、ふんわりとラップをし600W電子レンジで5分加熱し、つぶす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに油を入れ、ふんわりとラップをして600W電子レンジで90秒加熱する。
- ④ 焼き鳥缶は細かく刻む。
- ⑤ ②と③と④とコーン缶を混ぜ合わせて、小判型に成形する。
- ⑥ ⑤に炒めたパン粉をつける。
- ⑦ トースターや電子レンジで温めて完成。

コツ・ポイント

- ・小判型に形成するときに焼き鳥缶のたれが手に付きやすいため手袋を着用すると良いです。
- ・トースター180℃5分の加熱でさらに美味しく召し上がることができます。
- ・じゃがいもは茹でなくても市販のマッシュポテトの粉末(30g)にお湯120cc加えたものでも代用できます。玉ねぎは冷凍みじん切り玉ねぎ50gでも代用できます。