

# びちクッキングでスイーツに変身!!

## 災害用備蓄食品でおやつレシピ



チョコサラミ



ティラミス



お米ドーナツ



ういろう

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～」Part1からPart4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「おやつレシピ」に加え、「和食のレシピ」、「洋食のレシピ」、「世界のレシピ（中国・韓国・イタリア・フランス・スペイン）」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。

びちクッキングでスイーツに变身！！  
災害用備蓄食品でおやつのレシピ

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

## 和菓子メニュー

|              |         |   |
|--------------|---------|---|
| ○ういろう        | ・ ・ ・ ・ | 1 |
| ○えいようかんdeおはぎ | ・ ・ ・ ・ | 2 |
| ○五平餅         | ・ ・ ・ ・ | 3 |
| ○桜餅          | ・ ・ ・ ・ | 4 |
| ○フルーツ飴       | ・ ・ ・ ・ | 5 |
| ○みたらし団子      | ・ ・ ・ ・ | 6 |

## 洋菓子メニュー

|          |         |    |
|----------|---------|----|
| ○お米ドーナツ  | ・ ・ ・ ・ | 7  |
| ○チョコクランチ | ・ ・ ・ ・ | 8  |
| ○チョコサラミ  | ・ ・ ・ ・ | 9  |
| ○ティラミス   | ・ ・ ・ ・ | 10 |
| ○トマトマフィン | ・ ・ ・ ・ | 11 |
| ○モンブラン   | ・ ・ ・ ・ | 12 |

# 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＞



火を使わない



水を使わない



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



えいようかん



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。

和

菓

お

編

# ういろう



## 材料・分量 (4人分)

- ・小麦粉…50g
- ・砂糖…30g
- ・水…100cc



黒糖ういろう

＜1人あたり(2個)＞  
 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：0.0g

## ＜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



## コツ・ポイント

- ・攪拌が必要なパッククッキングのため、ポリ袋は二重にしましょう。
- ・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。



## えいようかんdeおはぎ



## 材料・分量(2人分)

- ① アルファ化米…1袋(100g)  
お湯又は水…160ml
- ② えいようかん…2本(120g)  
きな粉…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
塩…少々



エネルギー:199kcal  
たんぱく質:3.4g  
脂質:1.1g  
炭水化物:102.3g  
食塩相当量:0.15g



## レシピの生い立ち

災害時にもおやつ  
の時間やデザートを手  
軽に楽しんでもらいた  
いと思い考えまし  
た。日本人に馴染み  
のあるおはぎでホッ  
と一息ついてもらいた  
いです。

## &lt;作り方&gt;

- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。160mlのお湯又は水を入れ、お湯の場合は15分、水の場合は60分待ち、ご飯に戻す。
- ② ①のご飯を袋の上から麺棒で潰し、3等分に分けて、丸める。(3個中2個は中にあんこを入れるため、やや小さめにする。)
- ③ えいようかんをジップロックに全て入れ、麺棒を使い、すりつぶす。
- ④ ②で丸めたご飯のうち2つは真ん中にくぼみを作り、③のつぶしたえいようかんを35gずつ入れて丸める。
- ⑤ ④のえいようかんを入れたご飯に、砂糖・きな粉・塩を混ぜ合わせたものを、まんべんなく付ける。
- ⑥ 残りのご飯の周りには、④で残ったえいようかんをご飯が見えなくなる量(約50g)を付けて、完成。

## コツ・ポイント

- ・袋を活用することで洗い物を減らすことができます。
- ・えいようかんを使用することで、手軽にバランスよくエネルギー補給ができます。アルファ化米はご飯だけでなくおやつとしても楽しめます。



## 五平餅



## 材料・分量(2本分)

- ① アルファ化米…1袋(2本分)  
熱湯…160ml  
あわせ味噌…20g  
みりん…15g  
砂糖…9g  
しょうゆ…6g  
すりごま…3g



A

<1人あたり(1本)>  
エネルギー:267kcal  
たんぱく質:5.0g  
脂質:1.8g  
炭水化物:59.6g  
食塩相当量:1.7g

## レシピの生い立ち

余りがちな災害用備蓄食品アルファ化米を手軽に食べられる方法はないかと考え、中部地方の郷土料理である五平餅を思いつきました。

## &lt;作り方&gt;

- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。袋内側の「注水線」まで熱湯または水を注ぐ。(注水量160ml)
- ② 袋上部のチャックを閉めて、既定の時間待つ。(熱湯の場合15分、水の場合60分を目安とする。)
- ③ 合わせみその材料Aを全て混ぜ合わせ、500wの電子レンジで60秒加熱する。
- ④ 既定の時間が経過したら、チャックを開け、袋の上から米をよく揉んでつぶす。
- ⑤ まとまってきたら2つに分ける。
- ⑥ ラップを準備して、⑤の米を楕円形に広げ、真ん中に串を置き形を整える。同様にもう1本作る。
- ⑦ フライパンを弱火で熱し、両面に軽く焼き色がついたら火を止める。③を塗り、ひっくり返す。裏面も同様に行う。(合わせみそは焦げやすいので注意する。)
- ⑧ 器に盛りつける。

## コツ・ポイント

- ・串を置くときに先端を少し出すことで、より五平餅っぽく仕上がります。みそはお好みのものを使ってOK。串は割り箸で代用できます。



備蓄食材のアルファ化米を使って  
桜餅が楽しめます。

# 桜餅



## 材料・分量（10個分）

- ① アルファ化米(白米)…1袋(100g)  
砂糖…10g  
② えいようかん…300g(60g×5本)  
桜の葉…10枚  
食紅…適量



## <作り方>

- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。どんぶりに移し替え、すりこぎを使い米を砕き、砂糖を入れ軽く混ぜる。
- ② 熱湯160gと食紅を適量入れて、全体がピンクになるように混ぜ、アルミホイルで蓋をし、15分待つ。
- ③ 桜の葉を水に漬け塩抜きをし、軽く水気をふき取る。えいようかんは半分に切って、丸めておく。
- ④ 15分経過したら、軽く混ぜ、10等分に丸める。
- ⑤ クッキングシートを丸めてしわをつけ、④の米を薄く伸ばし、③で丸めたえいようかんを包む。同様に9つ作る。
- ⑥ ⑤を桜の葉で巻く。
- ⑦ 器に盛りつける。

## <1個あたり>

エネルギー：129kcal  
たんぱく質：10.2g  
脂質：0.1g  
炭水化物：30.9g  
食塩相当量：0.0g

## レシピの生い立ち

災害時は主食ばかりで食材も偏るため、甘い間食があると「QOL」が上がるのではと思いました。アルファ化米が割れているので、よく似ている道明寺粉を使用する桜餅ができるのではと考えました。

## コツ・ポイント

- ・アルファ化米を砕く際は、袋のままやってしまうと穴が開いてしまうので、どんぶりに移し替えます。
- ・クッキングシートは米がくっつかないように、丸めてしわをつけて使います。クッキングシートがない場合は、ラップや手に軽く水をつけることで米がくっつかず、丸めることができます。



缶詰でもパリパリな  
フルーツ飴ができます!!

# フルーツ飴



## <作り方>

- ① 缶からフルーツを取り出し、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ② パイナップルは4等分に、ももは一口大に切り、写真のように15cmの竹串にフルーツが中心になるように刺す。
- ③ 鍋に水、砂糖を入れて、中火で煮詰め薄く色づいたら火を止める。フルーツを飴にくぐらせる。
- ④ ③をクッキングシートの上に並べて冷まし固まったら皿に盛り付ける。

## 材料・分量 (4本分)

〔フルーツ缶〕

- ① 備 みかん…6個(30g)
- ② 備 パイナップル…2個(80g)
- ③ 備 もも…1個(45g)

〔飴〕

- 砂糖…50g
- 水…150g



<4本分(1人あたり1~2本)>

エネルギー:220kcal

たんぱく質:0.7g

脂質:0.2g

炭水化物:55.6g

食塩相当量:0.0g

## コツ・ポイント

フルーツの水分をしっかりふき取ることが大切です。水分が残っているとコーティングしにくいです。



## レシピの生い立ち

フルーツ缶の食べ方を考え、流行りのパリパリフルーツ飴を作りました。簡単でお子さんでも楽しく作れます。

和

菓

子

編

アルファ化米を一工夫!!  
潰して丸めてタレを塗ったらおやつ完成です。  
串に刺してもそのままでも食べられます。

# みたらし団子



## <作り方>



## 材料・分量(4人分)

① アルファ化米…1袋

熱湯…160ml

水…大さじ2

[タレ]

砂糖…大さじ2

しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

片栗粉…大さじ1



<1本あたり>

エネルギー:164.8kcal

たんぱく質:2.0g

脂質:0.3g

炭水化物:38.3g

食塩相当量:0.7g

- ① アルファ化米の中に熱湯を入れ15分戻す。
- ② ①を待っている間にタレの砂糖、しょうゆ、みりんを耐熱容器に入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を電子レンジ500Wで1分加熱しよく混ぜてとろみを均一にする。
- ④ できあがった①を袋のまま5分しっかり揉んでアルファ化米をなめらかにする。
- ⑤ ④を袋から出して、手で20個の団子に丸める。
- ⑥ ハケを使って団子に③を塗って完成。

## コツ・ポイント

・アルファ化米は、袋の上からしっかり揉みます。



## レシピの生い立ち

一番余るアルファ化米をそのまま食べるのではなく、団子にしてみればと思いました。タレ以外も合いそう..!

一口サイズで食べやすく、程よい甘さのお米ドーナツ

# お米ドーナツ



## 材料・分量(2人分)

- (備)** アルファ化米…1袋(100g)  
 熱湯…160ml  
 ホットケーキミックス…100g  
 牛乳…30ml  
 砂糖…20g  
 片栗粉…10g  
 マヨネーズ…5g  
 バニラエッセンス…数滴  
 あんこ…適量  
 小麦粉…適量  
 揚げ油…適量



エネルギー: 313kcal  
 たんぱく質: 5.7g  
 脂質: 4.6g  
 炭水化物: 61.5g  
 食塩相当量: 1.0g

## レシピの生い立ち

災害時にも甘いおやつを食べて和やかに過ごしていただきたいです。

## <作り方>

- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。160mlの熱湯を入れ、15分待ち、ご飯に戻す。
- ② 戻したアルファ化米をボウルに入れ、木べらで潰す。粒感がなくなってきたら調理用手袋をはめ、滑らかになるまで押し潰す。
- ③ ②のボウルにホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 砂糖、小麦粉、マヨネーズ、牛乳を入れ、バニラエッセンスを数滴垂らして混ぜ合わせる。
- ⑤ 手のひらに軽く小麦粉を広げ、生地を丸く形成(1個30g) あんドーナツの場合は、6gのあんこを生地で包む。
- ⑥ 170℃の油で両面を3分程揚げる。揚げ終わったら、紙をしいたバッドに移し油を切る。
- ⑦ 熱いうちに砂糖やきな粉などをトッピングして、完成。

## コツ・ポイント

・あんこを包む場合は、揚げている途中にあんが出てくることを防止するため、包み口をしっかりと閉じます。



# チョコクランチ



※ 写真はミルクチョコレートを使用したものです。

## <作り方>

- ① 乾パンをポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く。
- ② ミルクとホワイトの2種類のチョコレートは、それぞれ別の容器に入れ、湯せんにかける。
- ③ ②の湯せんし溶かしたチョコレートの中に、①の乾パンとグラノーラを半分ずつ入れ混ぜる。
- ④ アルミホイルカップの中に③をスプーンなどで一口サイズに分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら完成！

## 材料・分量20個



(ミルク、ホワイト各10個)

① 乾パン…50g(約17個)  
チョコレート(2種類)

② ミルクチョコレート…70g

③ ホワイトチョコレート…70g  
グラノーラ…80g

<1人(2個)あたり  
(ミルク、ホワイト各1個)>

エネルギー:167kcal

たんぱく質:2.3g

脂質:10.8g

炭水化物:15.1g

食塩:0.1g

## コツ・ポイント

- ・めん棒でたたく際には、ポリ袋が破れる可能性があるため、二重にしましょう。
- ・乾パンは細かくたたいた方が、口触りが滑らかになります。
- ・色々なグラノーラを使用しても美味しいです。
- ・上からピーナッツをのせても楽しいです。



◆ ビスケットの食感がアクセントの  
夏にぴったりのひんやりデザートです。◆

## チョコサラミ



### レシピの生い立ち

備蓄食品を日常で簡単においしく活用できるデザートを考えました。保存用ビスケットは固いので、子どもも高齢者も食べやすい固さのお菓子に再現しました。

### <作り方>

- ① 袋の中でビスケットを細くなり過ぎない程度に割る。
- ② ナッツとドライフルーツを適当な大きさに刻む。
- ③ 鍋にバターを入れ弱火で溶かし、牛乳、ココアパウダー、砂糖を加える。
- ④ ①のビスケットに②のナッツとドライフルーツを混ぜ、③のソースをかけ、木べらで混ぜる。
- ⑤ ラップに④を乗せ、好きな形にする。
- ⑥ 冷めたら、2時間程冷凍庫で休ませる。
- ⑦ ⑥を薄くスライスしたら完成！

### 材料・分量(2人分)

① 保存用ビスケット…75g(1袋5枚)

バター…15g

牛乳…65ml

ココアパウダー…8g

砂糖…18g

ナッツ…適宜

ドライフルーツ…適宜



### コツ・ポイント

ビスケットの食感を残すために、細かく割り過ぎないように注意しましょう。ひんやり感を出すために、冷凍庫でしっかり冷やします。

保存用ビスケットを使って大人も子どもも大好きな  
ティラミスに仕上げました。

## ティラミス



### レシピの生い立ち

高齢者でも食べられるように、  
固い保存用ビスケットをやわらかくしようと考えました。

### <作り方>

### 材料・分量(2人分)



〔備〕保存用ビスケット…75g(1袋5枚)  
〔コーヒー液〕

コーヒー粉末…大さじ2  
お湯…180ml  
砂糖…大さじ1  
クリームチーズ…130g  
生クリーム…130g  
砂糖…40g  
純ココア…適量  
ミントの葉…適量

- ① ビスケットを手で細かく割って、コーヒー液がしみわたるまで(20分程度)浸す。
- ② 常温に戻したクリームチーズをなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 生クリームに砂糖を加え泡立てる。
- ④ ②に③を加え混ぜる。
- ⑤ 容器に①のビスケットを敷き、その上に④をのせる。(ビスケット→クリームの順に層になるよう繰り返す)
- ⑥ 仕上げに、純ココアをふるいにかけて、ミントの葉をのせる。

### コツ・ポイント

ビスケットをしっかりとコーヒー液に浸します。生クリームが入ること  
で、軽やかな味になります。



トマトの風味が効いたおかず系マフィンです。

# トマトマフィン



## 材料・分量（6個分）



- ①** カットトマト缶…1缶(400g)  
 卵…1個  
 砂糖…30g  
 オリーブオイル…65g  
 薄力粉…130g  
 ベーキングパウダー…5g  
**②** ホールコーン缶…80g  
 クリームチーズ…60g  
 パセリ(乾燥)…適量

### <1個あたり>

エネルギー:252kcal  
 たんぱく質:4.2g  
 脂質:15.4g  
 炭水化物:25.4g  
 食塩相当量:0.3g



## レシピの生い立ち

トマト煮やパスタなどでよく使われるトマト缶を何かほかのものに使えないかと思い、お菓子感覚で作れるマフィンを思いつきました。

## <作り方>

- ① トマト缶を耐熱容器に移して、ふわっとラップをかけ、150g程度になるまで水分を飛ばす。10分経ったら途中で混ぜる。(500W・20分)
- ② ①に卵、砂糖、オリーブオイルを入れて泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ④ ③にコーンと5mm角に切ったクリームチーズを入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤ ④をマフィン型に入れ、電子レンジ加熱する。(500w・5分)  
(竹串で刺して生地が付かなければ焼き上がりのサインです)
- ⑥ お好みでパセリを振ってください。

## コツ・ポイント

- ・①の代わりにトマトケチャップやトマトソース同量で代用できます。
- ・生地は、マフィンカップ7割ぐらいまで入れるとちょうどいいです。

# モンブラン



## <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。
- ② ①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!

## 材料・分量(2人分)



- さつまいも…50g(1/3本)  
 (備) 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  
 (備) 牛乳(ロングライフ)…5g  
 黒ゴマ(お好みで)…適量



<1個あたり(1個)>  
 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。