

どんなときも♪ レシピ



THE
AJINOMOTO
FOUNDATION



味の素ファンデーションでは、「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」でお世話になった東日本大震災の被災地にお住まいの皆様の声をもとに、

「いつも」も「もしも」も簡単に、美味しく作れるレシピを考案しました。

これを「どんなときも♪レシピ」と名付け、

お家にストックしておくと、「もしも」の時にも役立つ日持ちする食品を使い、簡単に作れて不足しがちな栄養もとれるメニューをご提案しています(^^)／

皆さん、「もしも」は突然やってきます。

その時に置かれた状況の中で、食事もなんとかしなければなりません。

大規模災害が起こった際には、電気・ガス・水道が止まり、物流もストップして、いつものように買い物ができなくなる可能性もあります。そんな中、自宅に食料がない人、食べる手段がない人（食材はあるけど、ガスが止まって調理ができない等）は、食料を調達しに行かなければなりません。

「いつも」から自宅に水や食料、カセットコンロを備えておき、美味しく食べる工夫を知っていれば、「もしも」の時も、心に余裕が持てると思いませんか？

食料調達のために、長蛇の列に並ぶ体力も削らずに済みます。

家の中にあるものは、すべて備蓄食品です！

この冊子では、備蓄食品を「いつも」も「もしも」も美味しく食べられるレシピをご紹介します。

レトルトパックご飯・乾物を使った ポリ袋でつくる おにぎりレシピ

カセットコンロ
使用



1食当たり
の食材費
122円

※パックご飯の湯煎時間は含みません。

たくあんと海苔の韓国風おにぎり

レトルトのパックご飯やストック食品を使って、簡単、衛生的に作れます。
たくあんの味わいや食感が美味しい、楽しいおにぎりレシピです。

天日干しをして米糠で発酵させたたくあんは、ビタミンや食物繊維などの栄養価がアップします♪



材料 (1個分)

エネルギー 195 kcal たんぱく質 3.9 g 塩分 0.8 g

レトルトパックご飯	… 1パック (120g)	炒り白ごま	… 小さじ1/2
たくあん	… 15g	鶏がらスープの素	… 小さじ1/3
韓国のに	… 8切3枚 (1g)		

- ① パックご飯は、パッケージの通りに湯煎をして温める。(レンジ加熱でもOK!)
- ② たくあんは粗めのみじん切りにする。(カット済みの刻みたくあんを使うとさらに簡単です)
- ③ ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、韓国のにを食べやすい大きさにちぎり加える。さらに②のたくあん、炒り白ごま、鶏がらスープの素を加えて全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

ポイント おにぎりを上手につくるには？

ポリ袋の種類によっては、米粒がくっつきやすいものもあります。おすすめは、食品用で少し厚め(0.02mm)の透明なポリ袋です。おにぎり用のポリ袋もあります。油やめんつゆなどの調味料の水分を加えることでも、くっつきにくくなります。また具材を混ぜる際には、米を潰さないよう、空気を入れるように、ふんわりと混ぜるのがポイントです！

桜えびと揚げ玉のおにぎり

全年代で不足しがちな栄養素“カルシウム”が補えるレシピ♪
油を加えることで冷めても固くなりやすく、風味もアップします。

カセットコンロ
使用



1食当たり
の食材費
172円

※パックご飯の湯煎時間は含みません。



材料 (1個分)

エネルギー 238 kcal たんぱく質 5.3 g 塩分 0.7 g

レトルトパックご飯	… 1パック (120g)	ごま油	… 小さじ1/2
桜えび	… 3g(大さじ1強)	和風だしの素	… 小さじ1/2
揚げ玉	… 大さじ1	めんつゆ	… お好み
青のり	… 少々		

- ① パックご飯は、パッケージの通りに湯煎をして温める。(レンジ加熱でもOK!)
- ② ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、ごま油、桜えび、揚げ玉、青のり、和風だしの素、お好みでめんつゆを加えて、全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

ポイント おにぎりに使える“乾物”のご紹介

以下の乾物の組み合わせでいろいろなおにぎりが楽しめます♪

- 乾燥わかめ
- 切り干し大根
- 塩昆布
- カリカリ梅
- ちりめんじゃこ
- おぼろ昆布
- 焼きのり
- 炒りごま
- かつお節
- 青のり
- 桜えび
- 揚げ玉
- 乾燥ねぎ
- ゆかりじそ
- さきいか

レトルトパックご飯・ビン詰・缶詰を使った お茶漬けレシピ

カセットコンロ
使用



1食当たりの
食材費
187円

鶏だしザーサイ茶漬け

大忙しの朝ごはんや、食事が夜遅くなってしまった時にもおススメ！

鶏ささみは、缶詰やパウチで常温保存ができるものもあり、とっても便利です♪



商品によってささみ缶の味の濃さが違います。味見をしながら、調味料の量を調整しましょう！



材料 (1人分)

エネルギー 328 kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 1.8 g

鶏ささみ缶 …… 1缶 (70g)
ザーサイ(瓶詰) …… 10g
長ねぎ …… 5cm程度
ごま油 …… 小さじ1/2

鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
お湯 …… 150ml程度
レトルトパックご飯 …… 1パック(120g)

- ① ザーサイは食べやすい大きさに刻み、長ねぎは斜め薄切りにし、ポリ袋に入れる。(ポウルでもOK)
- ② ①に鶏ささみ缶をほぐし入れ、ごま油を加え全体を混ぜ合わせる。
- ③ 器に温めたご飯をよそい、鶏がらスープの素をふりかけ、お湯150ml程度注ぐ。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。

ポイント

おかゆのトッピングとしても、美味しくアレンジできます♪
作り方は、温めたおかゆに鶏がらスープの素を混ぜ、具材をのせて、完成です！
レトルトご飯やおかゆを美味しく食べるレパートリーを増やしておく、忙しい「いつも」も「もしも」も役立ちます。

レトルトパックご飯・ビン詰・乾物を使った お茶漬けレシピ

カセットコンロ
使用



1食当たりの
食材費
85円

鮭と塩昆布のだし茶漬け

鮭は健康や美肌を保つために必要な栄養素が詰まっている優れた食材です。塩分のとりすぎにならないよう、塩昆布や調味料の量には気を付けましょう！



常温保存未開封で一年以上日持ちするものもあります♪



材料 (1人分)

エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.8 g 塩分 1.5 g

鮭フレーク …… 10g
塩昆布 …… 5g
刻みのり …… お好みで
炒り白ごま …… お好みで

和風だしの素 …… 小さじ1/2
お湯 …… 150ml程度
レトルトパックご飯 …… 1パック(120g)

- ① 器に温めたご飯をよそい、鮭フレーク、塩昆布をのせ和風だしの素をふりかけ、お湯150ml程度を注ぐ。
- ② お好みで刻みのりと、炒り白ごまを加える。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。

ポイント

栄養バランスを整えるためには、ビタミンや食物繊維が補える、野菜の副菜や野菜ジュース、果物などと一緒に食べられるとGood♪

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



1食当りの
食材費
180円

いわし缶でつくる海苔チヂミ

簡単に作れて、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維も摂ることができます！
いわしの蒲焼き缶や味噌煮缶、さば缶、あさり缶など、色々な缶詰で作れます♪

タレがなくても
美味しいです♪
お好みでラー油を
つけてもgood！



材料 (2人分)

エネルギー 312 kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 1.1 g

いわし醤油煮缶 …… 1缶 (100g)	A	薄力粉 …… 大さじ6 (約50g)
焼き海苔 …… 1枚		片栗粉 …… 大さじ4 (約30g)
ニラ …… 1/2束 (50g)		卵 …… 1個
ごま油 …… 大さじ1/2		水 …… 50ml
		鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2

- ① ポリ袋にAの材料を入れてよく混ぜる。
(水道が使える場合は、ボウルや泡だて器を使うと作りやすいです。)
- ② いわし缶を汁ごと加え、身がほぐれるように、よく揉む。(手で簡単につぶせます。)
- ③ ニラはキッチンばさみで2cm程度に切り、焼き海苔は細かくちぎってポリ袋に加え、軽く混ぜる。
- ④ フライパンに耐熱シートをひき、ごま油 (大さじ1/2) を入れてフライパンを熱し、③を入れて平らになるようにフライ返し等で広げる。(耐熱シートをひかなくても作れます。)
- ⑤ 弱めの中火で2分程焼き、焼き色がついたら裏返す。フライ返しでおさえながら、さらに2分程焼く。
- ⑥ やけどに注意しながら、耐熱シートごとな板の上のせ、食べやすい大きさに切る。

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

火を使わない



1食当りの
食材費
187円

大豆とツナのマリネサラダ

大豆だけでなく、ミックスビーンズや、ひよこ豆など、お好みの豆で作れます。
お子様向けには、マヨネーズで味付けすると食べやすくなります♪

※味をなじませる時間は含みません。



材料 (3人分)

エネルギー 127 kcal たんぱく質 9.6 g 塩分 0.5 g

大豆ドライパック缶 1缶 (100g)	A	オリーブオイル …… 大さじ1
ツナ水煮缶 …… 1缶 (70g)		酢 …… 大さじ1
玉ねぎ …… 1/6個 (30g)		塩 …… 少々
ミニトマト …… 4個		砂糖 …… 小さじ1

- ① ポリ袋にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切り、ミニトマトは縦1/4等分に切り①に加える。
- ③ 大豆缶、ツナ缶は汁ごと加えて全体を混ぜ合わせ、15分程置き味をなじませる。

ポイント

豆や魚は缶詰だけでなく、パウチタイプで常温保存できる商品もあります。ゴミがかさばらずに済みますし、少量で包装されているものもあり、1人暮らしの方でも、1度に食べられる量でストックできて便利です。

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
20分

1食当たり
の食材費
248円

かぶのほたて缶あんかけ

ほたて缶の汁のうま味を煮汁に活用しています。

不足しがちな栄養が補えてほっこり温まる、体に優しいレシピです♪

かぶは買ったらすぐに
葉を分けて保存するのが、
長持ちさせる秘訣です♪



材料 (2人分)

エネルギー 71 kcal たんぱく質 7.7 g 塩分 1.3 g

かぶ	2個 (160g)	水	150ml
かぶの葉	1個分	A みりん	小さじ1
ほたて貝柱水煮缶	1缶 (70g)	A 砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2、水大さじ1)		A しょうゆ	小さじ1
		A 塩	ひとつまみ

- ① かぶは葉と分け、皮をむいて食べやすい大きさのくし形に切る。葉は小口切りにする。
- ② 小鍋に①のかぶ、水(150ml)、Aの調味料、ほたて貝柱水煮缶を汁ごと入れ、中火で加熱し、煮立ったらおとし蓋をし、かぶに火が通るまで8分ほど煮る。
- ③ ②にかぶの葉を加え1分ほど加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント 他の缶詰めを使ういろいろな バリエーションが楽しめます！

ほたて貝柱水煮缶は、さば缶、鮭缶、牛肉の大和煮など他の缶詰でも美味しく作れます。冷蔵庫に肉や魚がない時に、缶詰のストックがあれば、手軽にたんぱく質を補うことができます。缶詰の汁ごと料理に使うことで、栄養やうま味も逃さず食べることができ、味付けにも役立ちます。

缶詰・乾物を使ったレシピ

火を使わない



調理時間
※5分

1食当たり
の食材費
224円

切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え

切り干し大根と乾燥わかめを、ほたて缶の汁を使って戻します！ほたてのうま味と、

マヨネーズや一味の辛味が良く合います♪ お子様向けには一味をかけずにお試ください。

※乾物を戻す時間は含みません。

※2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。



材料 (2~3人分)

エネルギー 131 kcal たんぱく質 8.2 g 塩分 1.0 g

切り干し大根(乾燥)	20g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
ほたて貝柱水煮缶	1缶 (70g)	一味唐辛子	お好み
乾燥わかめ	大さじ1(約3g)		
水	150ml (切り干し大根洗う用100ml、戻す用50ml)		

- ① 切り干し大根はキッチンばさみで1cm程に切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えて揉み、水気を絞るように水を捨てる。※水道が使える場合はボウルを使い、水で洗いましょう。

- ② ①に水(50ml)と乾燥わかめ、ほたて貝柱水煮を汁ごと加え、全体を混ぜ合わせ30分程置く。

- ③ ②にマヨネーズ(大さじ1と1/2)と、お好みで一味唐辛子を加え、混ぜ合わせる。

※味が薄い場合は、めんつゆを少々加えてください。

缶詰とストック野菜使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
15分

1食当たり
の食材費
317円

フライパンでつくる！ 鮭缶と野菜ときのこのホイル焼

アルミホイルを使うことで洗い物が少なく済むので、「いつも」も「もしも」も便利なおすすめの調理法です。トースターやオーブンでも調理できます。

冷蔵庫に余っている野菜やお好みのきのこで、無限にアレンジが楽しめます♪



材料 (2人分)

エネルギー 164 kcal たんぱく質 19.5 g 塩分 1.3 g

鮭水煮缶	1缶 (180g)	オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	1/4個 (45g)	塩	少々
ピーマン	1個 (35g)	ポン酢	お好み
まいたけ	50g		(※塩分量は小さじ1で0.4gです)
水	100ml(蒸す際にフライパンに加えます)		

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅の細切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。
- ② アルミホイルの上に玉ねぎを広げ、食べやすい大きさにほぐした鮭水煮缶をのせ、まいたけ、ピーマンを添える。
- ③ ②の上に塩を少々ふり、オリーブオイル(小さじ1/2)を回しかけ、しっかりと包む。
- ④ ③をフライパンにうつし、水(100ml)を入れフタをして火にかけ、沸騰したら弱めの中火で8分ほど加熱する。
- ⑤ やけどに注意して器にうつし、お好みでポン酢をかける。

アルミホイルの包み方



- ① アルミホイルは30cmの長さに切り真ん中に材料をのせる。
- ② ホイルの端同士を合わせ、真ん中でしっかりと折りたたむ。両端も同様に、隙間なく折りたたむ。

缶詰と乾物、ストック野菜を

カセットコンロ
使用



調理時間
10分

1食当たり
の食材費
236円

あさり缶と糸寒天のぽかぽかしょうがスープ

全年代で不足しがちな“鉄分”や“カルシウム”が摂れる「あさり缶」と、食物繊維が補えて、戻すのも簡単な「糸寒天」を使った、体の中から温まるスープレシピです♪



材料 (2人分)

エネルギー 82 kcal たんぱく質 13.8 g 塩分 1.0 g

あさり水煮缶	1缶 (125g)	水	300ml
糸寒天	3g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
チンゲン菜	1株 (100g)	炒り白ごま	ふたつまみ
おろししょうが	小さじ1		

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- ② 鍋に水(300ml)とあさり水煮缶を汁ごと入れ、中火にかけ沸騰させる。①のチンゲン菜と、おろししょうが、鶏がらスープの素加え、野菜に火が通るまで2～3分ほど煮る。
- ③ 糸寒天を加えさっと煮て、炒り白ごまを指でねじるようにつぶしながら加える。
※糸寒天は過熱しすぎると溶けます。食感を楽しみたい方は、火を通し過ぎないようにしましょう。

乾物とストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
20分

1食当たり
の食材費
110円

高野豆腐の卵とじ

長期常温保存可能で栄養価の高い高野豆腐は、「いつも」も「もしも」も役立ちます。
高たんぱく質で、鉄分やカルシウムなどの不足しがちな栄養素を補える優秀な食品です！



材料 (2~3人分)

エネルギー 154 kcal たんぱく質 11.9 g 塩分 1.3 g

高野豆腐	……	2枚 (34g)	A めんつゆ(2倍濃縮)	……	大さじ3
玉ねぎ	……	1/2個 (100g)	A 水	……	150ml
溶き卵	……	2個分	A みりん	……	大さじ1
スライス干しいたけ	……	5g	三つ葉	……	お好み

① 高野豆腐はぬるま湯に10分程つけて戻し、両手で挟むようにして水気をしぼり、一口大にちぎる。
干しいたけは水で戻し水気をしぼる。

② 玉ねぎは薄切りにし、三つ葉は食べやすい長さに切る。
(三つ葉は小ねぎや絹さやでも、なしでもOK！)

③ フライパンにAの調味料と玉ねぎ、干しいたけを入れフタをして煮る。玉ねぎがしんなりしてきたら、高野豆腐を加え、弱火でさらに3分程煮る。

④ 溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。器に盛り付け、お好みで三つ葉をのせる。

小麦粉と乾物、ストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
30分

1食当たり
の食材費
167円

岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁

長期期間保存可能な粉ものは「もしも」の時にも便利です。
小麦粉を練った生地を入れることで、食べごたえや腹持ちが増し、
米がない！炊けない！という時に、主食としても活躍します。

冷蔵庫に余っている野菜やきのこ、お肉を入れても美味しいです♪
(オススメは鶏肉)



材料 (2人分)

エネルギー 172 kcal たんぱく質 6.6 g 塩分 1.7 g

小麦粉	……	80g	長ねぎ	……	1/2本
水	……	50ml	水	……	500ml
大根	……	約2cm(50g)	A 酒	……	大さじ1/2
にんじん	……	1/4本(40g)	A しょうゆ	……	大さじ1/2
干しいたけ(スライス)	……	5g	A 和風だしの素	……	小さじ1/2
やきとり缶(塩味)	……	1缶(70g)			

① ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるまで揉むように混ぜる。
ラップをして常温で30分程ねかす。

② 大根、にんじんは薄いちょう切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。干しいたけは水で戻し水気をしぼる。

③ 鍋に水、大根、にんじん、干しいたけを入れ、野菜に火が通るまで中火で15分程煮る。
やきとり缶とAの調味料を加え、沸騰させる。

④ ①を食べやすい大きさにちぎり、薄くのばして汁に加え、火が通り浮いてくるまで煮る。
長ねぎを加え、ひと煮たちしたら火を止める。

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
10分

1食当たりの
食材費
180円

桜えびときくらげピーマンの焼きビーフン

ビーフン、桜えび、きくらげの乾物を使って作る、焼きビーフンレシピです。ビーフンは戻さずに、そのままフライパンに入れて調理するのでとっても簡単♪

冷蔵庫にあるお好みの野菜やきのこでアレンジOK！
お肉をいれても美味しいです♪



材料 (1人分)

エネルギー 248 kcal たんぱく質 7.7g 塩分 1.2g

ビーフン	50g	水	200ml
桜えび	大さじ2(約5g)	鶏がらスープの素	小さじ1/2
きくらげ	2枚	しょうゆ	小さじ1/2
ピーマン	1個	黒こしょう	お好み
		ごま油	小さじ1

- ① きくらげは水につけてもどし、千切りにする。ピーマンも千切りにする。
- ② フライパンに水(200ml)、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、上に桜えび、干しいたけ、ビーフンを広げてフタをし、中火で2分加熱する。
- ③ ビーフンをほぐして全体を軽く混ぜ、上にピーマンを広げてごま油を回し入れ、フタをして2分加熱する。
- ④ 全体を混ぜ合わせるように炒め、汁気がなくなってきたら火を止め、好みに黒こしょうをかける。

ポイント 缶詰で作っても美味しい！

缶詰の汁の味わいを活かして作るのもおすすめです。作り方は、缶詰を汁ごと入れた後、水を100ml回し入れ、あとは上記レシピの作り方と同じです。

(様子を見ながら、水の量を足してください。)

缶詰でたんぱく質がとれるので、お好みで野菜やきのこを加えれば、栄養バランスの良い焼きビーフンの出来上がりです。

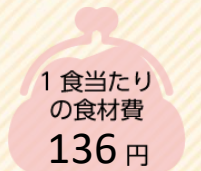


電子レンジでも作れます♪

- ① 耐熱容器に水(200ml)、しょうゆ、鶏がらスープ素を入れ、その上に桜えびと戻したきくらげ、ビーフンをほぐし入れる。軽くラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ② やけどに気を付けながら取り出し、全体を混ぜたら、千切りにしたピーマンを広げてごま油を回し入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- ③ 全体を混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうをふって完成！



耐熱性ポリ袋、電子レンジを使ったレシピ



※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

厚揚げときのこのあんかけ

電子レンジは食品を温めるだけでなく、調理にも便利です♪ 簡単にできて、洗い物が少なく済む料理を覚えておくと、「いつも」はもちろん、「もしも」にも役立つかもしれません。



材料 (2人分)

エネルギー 193 kcal たんぱく質 12.3 g 塩分 1.6 g

厚揚げ …… 200g
えのきたけ …… 50g
小ねぎ …… お好み

A しょうゆ …… 大さじ1
A みりん …… 大さじ1
A 片栗粉 …… 小さじ2
A 和風だしの素 …… 小さじ1/2
A 水 …… 100 ml

- 厚揚げはキッチンペーパーで油をとり、一口大に切る。えのきたけは半分の長さに切り、手で裂く。
- 耐熱性のポリ袋にAの調味料をよく混ぜ合わせる。切った厚揚げとえのきたけを入れ、袋の口を軽くねじる。※耐熱ボウルの上に袋を置くと、安定して作りやすく、加熱しやすいです。

- 電子レンジ(500w)で4分加熱したら、やけどに気を付けながらいったん取り出し、混ぜ合わせる。
- 再び口を軽くねじり、1分ほど加熱する。お好みで小ねぎをちらす。※洗い物を減らすために耐熱性のポリ袋を使っていますが、耐熱ボウルでもお作りいただけます。

耐熱性ポリ袋、電子レンジを使ったレシピ



※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。

小松菜とまいたけとハムのからしマヨ和え

小松菜を他の青菜に、まいたけはしめじやえのきたけなど、お好みのきのこでも作れます♪ からしが苦手な方は、柚子こしょうやコチュジャン、めんつゆなどを混ぜても美味しいです。



材料 (2人分)

エネルギー 123 kcal たんぱく質 4.3 g 塩分 0.7 g

小松菜 …… 100g
まいたけ …… 50g
ロースハム …… 2枚(30g)

A マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
A 練りからし …… 小さじ1/2

- 小松菜は3cmの長さに切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ロースハムは細切りにする。
- 耐熱性ポリ袋に小松菜とまいたけを入れて、袋の口を軽くねじり、電子レンジ(500w)で2分加熱する。やけどに気をつけながら取り出し、冷めたら水気をしっかりと切る。
- ②にロースハムとAの調味料を加えてよく和える。

※耐熱性ポリ袋は、密閉したまま電子レンジで加熱すると、湯気の行き場がなくなり袋が破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに、かるくねじるだけでOKです！

冷凍食品を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



1食当たりの
食材費
255円

シーフードミックスでつくる！海鮮お好み焼き

簡単に作れて、1品で不足しがちなたんぱく質や野菜も摂ることができます！

シーフードミックスは、常温保存可能なツナ缶やコーンビーフ缶でも作れます♪

※栄養成分はお好み焼き1枚分で算出



材料 (2枚分)

エネルギー 432kcal たんぱく質 20.6g 塩分 2.5g

シーフードミックス	100g	お好み焼きソース (1枚分)	大さじ1
キャベツ	150g	マヨネーズ (1枚分)	大さじ1
薄力粉	100g	かつお節	適量
卵	2個	青のり	適量
水	100ml	揚げ玉や桜えび、小ねぎなど、 具材はお好みで追加してください♪	
和風だしの素	小さじ1		

- ①キャベツは太めの千切りにする。
- ②ボウルにポリ袋をセットし、Aを入れてよく混ぜる。
- ③②のポリ袋に、キャベツ、凍ったままのシーフードミックスを入れて混ぜ合わせる。

- ④フライパンに耐熱シートをひき、③の半量を入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で火が通るまで焼く。もう1枚も同様に焼く。
- ⑤④を皿に盛り、お好みでソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをのせる。

冷凍食品を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



1食当たりの
食材費
292円

冷凍シューマイとキャベツのしょうが蒸し

「もしも」の時、冷蔵庫・冷凍庫の食材を美味しく消費できます。

「いつも」の食事でも、手軽につくれて野菜もとれちゃうお助けレシピです♪

お好みの冷凍野菜も凍ったまま一緒に蒸して食べられます♪
鍋が汚れないので片付けも楽ちんです！



材料 (2人分)

エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.8g 塩分 2.7g

冷凍シューマイ	8個 (1個約30g)	【たれ】	
キャベツ	1/6個 (200g)	ポン酢	大さじ1と1/2
しょうが	1かけ (15g)	ごま油	小さじ1
水	50cc	すり白ごま	小さじ1

※たれを全量含んだ栄養価です。

- ①キャベツは1cm幅の太めの千切り、しょうがは皮をむき2mm幅の千切りにする。
- ②フライパンに①の野菜の2/3量をしきつめ、上に冷凍シューマイを並べ、残りの野菜をのせる。
- ③水(50cc)をフライパンのふちから回し入れ、フタをして弱めの中火で12～15分ほど蒸す。(シューマイへの火の通り具合をみて調整しましょう)
- ④たれの調味料を混ぜ合わせ、③につけて食べる。



ポイント

ポン酢×お好みの油で
手作りだれを楽しもう♪



オリーブオイル、ラー油など、お好みの油とポン酢を組み合わせれば、お肉や魚にかけるソースや、サラダのドレッシングとしても役立ちます。みじん切りにしたねぎや大葉、すりおろし玉ねぎ・しょうが・にんにくなども加えてアレンジが楽しめます♪

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？

皆さん、**もしも**のことを考えて、お家に備蓄している食品にはどのようなものがありますか？

常温で長期保存できる食品や飲料はたくさんありますが、栄養面も考えて備えていますか…？



大規模な災害時には、流通がストップして食べ物が手に入りにくくなることや、ライフラインが途絶えることで、調理が思うようにできなくなります。また、災害による不安や過労、不便な生活でのストレスものしかかかってきます。

せっかく命が助かった後、心も体も健康に生き抜くためには、食べられればOKというだけでなく、必要な栄養素を摂ることも大事なことです。

厚生労働省からは、「避難所における栄養の参照量」が発表されています。避難所だけでなく、在宅避難される方にも、意識をして摂って頂きたい栄養素です。

避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量(厚生労働省)
(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB ₁	1.1mg
ビタミンB ₂	1.2mg
ビタミンC	100mg

これらの栄養素が不足し、栄養バランスの偏った食事が続くと、以下のようなリスクに繋がります。

- ・ 疲れが抜けなくなる
 - ・ 食欲がなくなる
 - ・ しっかり眠れなくなる
 - ・ 下痢・便秘・口内炎等、体調が悪くなる
 - ・ 免疫力が下がり風邪や感染症にかかりやすくなる
 - ・ 血圧や血糖値が悪くなる、病気が悪化する
 - ・ 心身のストレスが強くなる
- 等



(食べる支援プロジェクト(たべぷろ)「災害時の食と栄養 支援の手引き」より)

そう言われても、何を備蓄したらいいの？という方に…

味の素ファンデーションでは、災害時に不足しがちな栄養素を補うことができるレシピやおすすめの食べ物、備蓄食品をご紹介します。

例えば缶詰では、たんぱく質を摂ることができます。

- いわしの缶詰(1缶100g)で約16g
- 大豆ドライパック缶(1缶100g)で約15g
- ツナ水煮缶(1缶70g)で約12g の**たんぱく質**を摂ることができます。



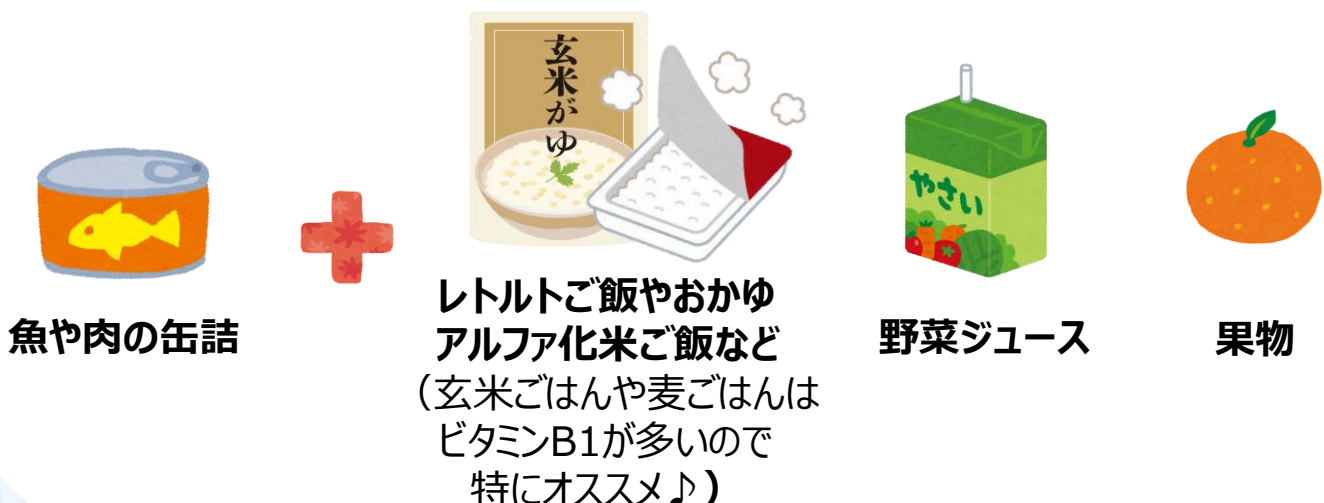
その他にも、これらの缶詰ではビタミンB1やB2も補うことができます。

常温保存可能な、焼き海苔にもビタミンB群が含まれているので、即席ラーメンやスープに入れて食べるのもオススメです♪

缶詰と組み合わせるとオススメなもの♪

被災後、自宅で調理できる状態の場合は、ご飯や野菜などと一緒に料理をすれば、栄養バランスが良くなりますが、被災直後の混乱で、調理ができない環境になってしまう可能性もあります。そんな時のためにも、すぐに食べられる食品や飲料、水やカセットコンロと一緒に、温めればすぐに食べられる食品を備えておく心安心です。

今回ご紹介した**缶詰**と一緒に食べると栄養バランスが整えられる、1食分の食品の組み合わせ例をご紹介します。



「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ part2

お家にある食べ物、飲み物は“**すべて**”備蓄食品です。しかし、電気・ガス等のライフラインが止まってしまうと、加熱できないことで、食べられない食品が出てきます。



そんな時、**カセットコンロ・ボンベ**の備えがあると、加熱調理ができるようになり、食べられるものの幅が広がります。お湯を沸かせることで、即席スープや温かい飲み物を飲むことができ、寒い冬には、私たちの体を温め守ることに役立ちます。

水は飲料水としてはもちろん！料理に使ったり、食材や使い終わった調理器具を洗ったりするのにも役立つので多めにストックしておきましょう。

1人1日 3ℓ
(飲料・調理用水)

**最低3日分の
備蓄を！**



また災害直後の混乱で自宅で調理ができない場合は、加熱しなくても食べられる食品があると大変役立ちます。

不足しがちな栄養が補える 「いつも」も「もしも」もおすすりな食品

お家にあるこんな食べ物も実は、備蓄食品です♪



自然解凍後
そのまま食べられる
冷凍食品



加熱しなくても
食べられる野菜



そのまま食べられる
レトルトおかゆや
野菜スープ、
離乳食、介護食等



チーズ



果物

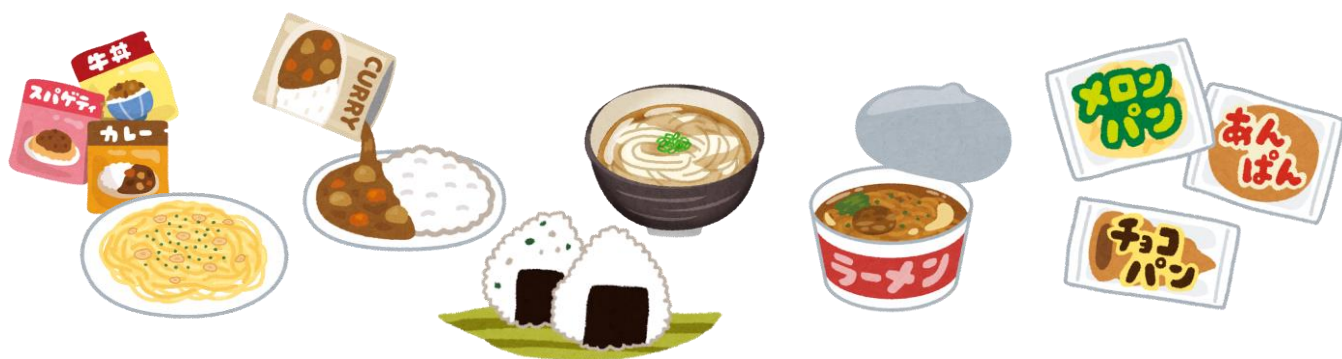


魚肉ソーセージや
ハム、ちくわなど

使い捨てスプーンや割り箸、ゴミ袋の他、手が洗えないことも考えて、除菌ウエットティッシュ等と一緒に準備しておく心強いです。断水時は水を流すことができなくなるので、汁がでにくい食品を準備できると良いでしょう。

「いつも」も「もしも」も栄養バランスアップ♪ いつもの食事にもう1品足してみよう！

普段の食事で「レトルト食品」や「即席めん」、「うどん」や「そば」のみなど、食事を簡単に済ませがちな方に向けて、おすすめの食べ方や食品を紹介します。食事をする時に意識をしていただきたいのが、ご飯やパン、麺類などの“炭水化物”、肉や魚、卵、大豆製品などの“たんぱく質”、野菜や果物などの“ビタミン・ミネラル”です。「安くて手軽で、お腹が満たされればOK！」そう思っているそのアナタ！その食事が長く続くと、体の不調や病気に繋がるリスクが高まってしまいます。



そこでオススメするのが、表面のレシピのように、たんぱく質や野菜を使った「簡単レシピを食事に1品追加すること」や、「調理をせずに済む食品を足す」食べ方です。

例えば・・・

レトルトカレーの場合

- ・ ゆで卵やサラダチキン、冷凍ブロッコリーやほうれん草などをトッピングする。
- ・ 牛乳や豆乳、野菜ジュースなどの飲み物や果物を加える。



カップラーメンや袋麺の場合

- ・ 乾燥野菜やカット野菜、卵、蒸し鶏などを加える。
- ・ お湯の代わりに、温めた牛乳や無調整豆乳、無塩のトマトジュースを使う。



市販のレトルトソースを使ったパスタの場合

- ・ パスタをゆでる際、キャベツや小松菜などの野菜や、きのこも一緒にゆでて具材にする。



これらの食事の工夫は「いつも」の食事だけでなく、「もしも」の時にも役立ちます。「いつも」も「もしも」も健康でいられるよう、上記の工夫を試していただけると嬉しいです。皆さんが、美味しく食べて健康に過ごせますように♪

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ ～断水編～

今年も全国各地で大雨による被害が相次ぎ、その影響でライフラインが途絶え、断水が続いてしまった地域もありました。皆さんは断水してしまった時、お家で生活できる備えはできていますか？



水は飲食の他にも、手を洗ったり、歯を磨いたり、衛生面にも欠かせない大事なものです。水を備えることはもちろんのこと、断水時に役立つちょっとした工夫を知っておくことや試しておくことで、「もしも」の時、私たちの生活を助けてくれるかもしれません。

例えば、以下のような調理法は洗い物が少なく済み、水を節約することに役立ちます。「いつも」使っているものの中で、「もしも」にも役立つものを探してみましょう。



パッククッキング
(湯煎調理)



ポリ袋調理
(火を使わない
和え物等)



蒸し器や
フライパンを活用
した蒸し料理



ホイル焼きや、
フライパンシートを
活用した焼きもの

「もしも」の時、節水や食中毒予防に役立つものリスト

① 消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒



② 除菌ウエットティッシュ

手指や調理器具の消毒



③ ペーパータオル

手や調理器具、食器をふく



④ 使い捨てビニール手袋

食品に直接触れないように
する



⑤ ラップ・アルミホイル・クッキングシート

調理器具や食器に巻いて
洗い物を減らす



⑥ ポリ袋

皿やお椀にかぶせ洗い物を
減らす、ボウル代わりに使う



「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ ～断水編～

今年も全国各地で大雨による被害が相次ぎ、その影響でライフラインが途絶え、断水が続いてしまった地域もありました。皆さんは断水してしまった時、お家で生活できる備えはできていますか？



今回は、断水時の料理に役立つアイテムの使い方をご紹介します！断水時は、貴重な水を節約することが求められます。“料理に使う水”だけでなく、“使った調理器具を洗うための水”も必要になります。

「もしも」の時に役立てられるように、節水の工夫を覚えておくと心強いです。

クッキングシート



食材を切る際には、まな板にクッキングシートを敷くと、汚れずに済みます。クッキングシートは蒸し器に敷いたり、電子レンジでの加熱時にも使うことができます。

紙コップ、割り箸、使い捨てスプーン



調味料を混ぜる際には、紙コップが役立ちます。また割り箸、使い捨てスプーンは菜箸代わりに食材を混ぜたり、和えたりすることにも役立ちます。紙コップは器代わりに使うこともできます。

フライパン用シート、アルミシート

フライパンを使った調理の際には、フライパン用のシートやアルミシートが役立ちます。深さのあるタイプもあり、焼き物だけでなく、煮物や揚げ焼き料理にも使えて便利です。油をひかなくてもこびりつかないので、カロリーカットができるのも魅力です。



食品用ポリ袋



ボウル代わりに役立ちます。ボウルに被せて使うと使いやすいです。ポリ袋に合う小さめのボウルがあると便利です。汁物を食べる時には、器に被せると、洗い物が少なく済みます。

ラップ



食器や使い捨ての紙皿、スプーン等もラップを敷いたり、巻いたりすると繰り返し使うことができます。

「もしも」の熱中症対策、あなたはどうしますか？

皆さん、想像してみてください。
真夏にもし、災害などで電気が止まってしまったら・・・
室内も室外も温度は高くなり、大変危険な状況になります。

特に災害時は、室温・湿度の調整やこまめな水分補給が難しくなるだけでなく、慣れない環境で体調が変化しやすくなる、睡眠不足や生活リズムが乱れやすくなるなど、熱中症を引き起こす危険性が高まります。

避難所やボランティアの現場、在宅避難でも、**熱中症にならないための対策を「いつも」**からしておくことが、とても大事です！
自分自身や家族の命を守るためにできることを、今すぐ始めましょう。



「いつも」も「もしも」も役立つ熱中症対策



水分補給の備え



飲料水の備えは水以外にも、熱中症対策として、塩分や糖分が補給できる経口補水液や、スポーツドリンクがあると安心です。

カフェインは利尿作用があるため、ノンカフェインの飲み物を選びましょう！

塩分補給の注意点



大量に汗をかいた時には、塩分補給も大事です。飲料での塩分補給の他に、塩分を含む飴やタブレット、食品等を活用しましょう。

一方で、避難所の食事は塩分が多くなりがちです。食事で十分塩分が摂れている場合や、塩分制限のある方は、摂り過ぎに気を付けましょう。

冷却グッズの活用

体を冷やすのに役立つ便利グッズを活用しましょう♪



日差しを避ける工夫



吸汗・速乾素材のものなど、通気性が良く、熱を逃しやすい服装を心がけましょう。

屋外に出る際には、日傘や帽子、通気性の良い長袖などを活用し、直接日が当たらないようにしましょう。

冷凍庫の上手な活用法



保冷剤や食品等をパンパンに詰めておくことで、お互いが保冷し合い停電時の保冷時間を延ばす事ができます。

また冷凍可能なペットボトルを冷凍しておくことで、保冷剤代わりに也成为、冷たい飲料を飲み、体を冷やすこともできます。

熱中症にならない体づくり



- ・ 栄養バランスに配慮し、欠食せずに3食しっかりと食べる。
- ・ 喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がける。(1日1.2L目安)
- ・ 運動や入浴等で汗をかくことにより、暑さに体を慣れさせておく。
- ・ 十分な休息をとり、しっかり寝る。

「もしも」の寒さ対策、あなたはどうしますか？



真冬にもし、災害などで電気が止まってしまったら・・・

ほとんどの暖房器具は使えず、寒さで凍える可能性が高まります。

大規模災害が真冬に発生した場合、避難先や自宅が無事でも、

長引く停電等により暖をとれなかった場合、低体温症になってしまうリスクも考えられます。

そこで避難所やボランティアの現場、在宅避難でも**寒さを乗り切れるような対策**を「いつも」からしておくことが、とても大事です！

停電時にも使える暖房グッズ等の活用で“体を外側から温める工夫”や、温かい食べものや飲み物の備えによって、“内側から温める工夫”など、自分や家族の命を守るためにできることを、始めましょう。



「もしも」の時に役立つ体を内側から温めるための備え



1. まずはカセットコンロ、ガスボンベの備えを！

「もしも」の時、お湯を沸かすことができると、レトルト食品やカップ麺、カップスープなど、食べられる食品の幅が広がります。また温かいものをいただくことによって、体を温めることにも繋がります。

電気・ガス・水道が止まってしまうことも想定し、ペットボトルの水や、湯を沸かせるやかん、鍋などの調理器具と合わせて、用意しましょう。



2. 手軽に食べられる食品をストックしよう！

湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライのスープや、カップスープ、湯煎で温めて食べることができるレトルト食品などをストックしましょう。

食事制限のある方や、ご高齢の方や乳幼児などのご自身やご家族が食べられるものを見つけておきましょう。自分が美味しいと思う食品をストックできるとGOOD♪



3. 断水時にも役立つ調理法を知り、温かい料理が食べられる準備をしておこう！

耐熱性のあるポリ袋に、食材や調味料を入れて湯煎する“パッククッキング”や、フライパンを活用したホイル焼き、蒸し器を使った“蒸し料理”などは、温かい料理を食べるための手段となります。

「いつも」から日持ちする食材を使って、レパートリーを増やしておくとお心強いです。

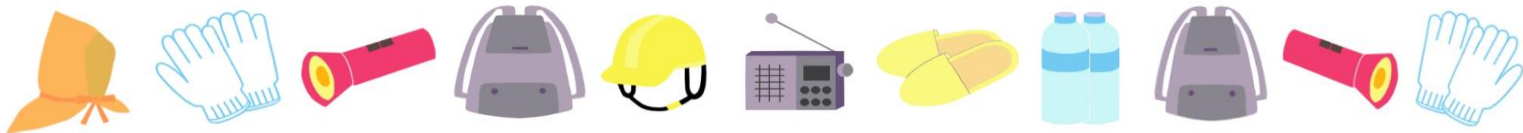


4. 食事、入浴、睡眠、運動など、「いつも」の生活を見直し、温まりやすい体づくりをしておこう！

栄養バランスの良い食事、入浴、十分な睡眠、適度な運動の習慣は、温まりやすい体づくりにも繋がっています。体を冷やすと抵抗力が落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

「いつも」から体を温めることを意識をして健康な体づくりをしておくことは、私たちが今すぐにできる防災の一つです。





「いつも」から栄養バランス良く食べて、健康な心と体をつくっておくことは、誰にでもできる、防災の第一歩です。

食生活チェックシート

「さあ、にぎやかにいただく」



その日1日、何を食べたか思い出してチェックをしてみましょう。
1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

	さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻	い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物	合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

一週間チェックしてみることで、あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。1日7品目を目標に、まずは無理なく数日で10品目を揃えるところから始めてみましょう！

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の漢文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

「もしも」のためにも
「いつも」の食事を大切に・・・



お問い合わせ：公益財団法人 味の素ファンデーション 被災地復興応援事業
〒104-0031 東京都中央区京橋一丁目19番4号 TAF京橋ビル3階
Mail : taf_information@aji-foundation.org