

ローリングストック法を活用した 備蓄食品レシピ集



備蓄している食品を日常
でも活用して、無駄なく
使おう！

麻生区役所地域支援課

協力 麻生区食育推進分科会

目次

備蓄しておきたいもの・備蓄の考え方 (ローリングストック法)	P1
-----------------------------------	----

パッククッキングの方法	P2
-------------	----

ごはんの炊き方	P3
---------	----

粉ミルクや液体ミルクの活用	P4
---------------	----

備蓄食品レシピ

	★ 焼鳥缶の炊き込みごはん	ポリ袋	主食	主菜	P5
NEW	★ ツナ缶 de 簡単ごはん	ポリ袋	主食	主菜	P6
	★ 大豆のドライカレー		主食	主菜 副菜	P7
	★ さばみそ缶の煮込みうどん		主食	主菜 (副菜)	P8
NEW	★ オートミールリゾット	ポリ袋	主食	(主菜 副菜)	P9
NEW	☆ カレーチーズおやき		主食	主菜	P10
	☆ 凍り豆腐のそばろごはん		主食	主菜 (副菜)	P11
NEW	☆ さんま缶の春巻き		主食	主菜	P12
	★ さば缶のアヒージョ風	ポリ袋	主菜	副菜	P13
	★ まめまめミネストローネ	ポリ袋	主菜	副菜	P14

	☆ 鶏肉のトマト煮	主菜	副菜	P15
NEW	☆ 鶏肉のポテトフ레이크焼き	主菜		P16
	☆ 油麩とキクラゲの卵とし	主菜	副菜	P17
	★ いわし缶ハンバーグ	主菜		P18
	★ スピナチサラダ	(主菜)	副菜	P19
NEW	☆ 切り干し大根の煮なます	(主菜)	副菜	P20
	☆ 切り干し大根のサラダ	副菜		P21
	★ わかめとコーンのサラダ	副菜		P22
	★ さつまいものレーズン煮	ポリ袋	副菜	P23
	☆ 人参の味噌バターソテー	ポリ袋	副菜	P24

備蓄食品レシピ

★ : 日持ちし、備蓄しやすい食品だけで作れる、災害時に活用できるレシピ

☆ : 備蓄品を活用した日常用のレシピ
調理方法等を工夫すれば、災害時に応用できるものもあります。

ポリ袋 : パッククッキングができるレシピ

材料

● : 日持ちし、備蓄しやすい食品

○ : それ以外の食品

※ () 内は目安量です。食材の大きさ等により多少異なります。



いざという時に備え、日ごろから最低3日間、できれば7日間分の飲料水や食料、生活必需品等の備蓄を準備しておくことが必要です。「食品の備蓄のすすめ*」を参考に、各家庭に必要な物を準備しておきましょう。

* 食品の備蓄のすすめ：川崎市作成のリーフレット

ローリングストック法

普段使う食品を多めに買い置きし、賞味期限（消費期限）の古いものから消費して、消費した分を買い足していく方法。



備蓄した食品を賞味期限（消費期限）切れで無駄にしないために、「ローリングストック法」を活用した家庭備蓄を進めましょう。

備蓄を非日常のものと考えず、日常の一部として取り入れます。普段食べ慣れているもの、自分が食べたいと思うものを備蓄するのがポイント！



主食（エネルギー源）

- ・米 ・パックごはん
- ・アルファ化米 ・パン
- ・乾麺 ・カップ麺
- ・もち 等



主菜（たんぱく質源）

- ・レトルト食品（パスタソース、カレー等）
- ・肉、魚の缶詰
- ・高野豆腐 等



副菜（ビタミン・ミネラル源）

- ・乾物 ・日持ちする野菜
- ・レトルトスープ
- ・野菜ジュース
- ・野菜、果物の缶詰 等



水

* 1人1日3L



熱源

- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ



* 1人1週間6本



* 熱源の使用期限も定期的に確認しましょう！

その他

- ・調味料 ・嗜好品（お菓子類等）
- ・鍋 ・包丁 ・キッチンバサミ・ラップ・マスク
- ・ポリ袋 ・クッキングシート・消毒用アルコール等
- ・食器・食具（箸、スプーン等）類
- ・乳幼児や高齢者、疾患に配慮した食品 等



レシピの中の **主食** **主菜** **副菜** を参考にしてください

バッククッキングをやってみよう



・バッククッキングは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法。

・カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば、ライフラインが止まった場合にも温かい食事を食べることが可能。

方法 ① ポリ袋に食材を入れ、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ。



② 鍋に①と、①がかぶるくらいの量の水を入れ火にかけ、沸騰した状態で20分程度*煮る。

*調理時間は、料理により多少異なります。

ポイント ・耐熱のポリ袋（高密度ポリエチレン製*）を利用する
・鍋底の熱でポリ袋に穴が開かないよう注意する
（皿を敷くなどの工夫をする）

メリット ・簡単・衛生的に調理ができる
・鍋が汚れず、水を再利用することにより節水できる
・1つの鍋で同時に何品も調理ができる

計量スプーンの代わりに活用！



市販のペットボトルキャップは、おおよその容量が統一されています。計量スプーンがない場合には代用することができます。

ペットボトルキャップ1杯 = 約7.5ml = 小さじ1.5杯
= 大さじ0.5杯

炊飯器以外で

ごはんやお粥を炊いてみよう



水加減 ごはん 米の容量に対して1.2倍、重量に対して1.5倍

*容量比を利用すれば、計量カップや秤がなくてもペットボトルや透明なコップ等を用いて水加減ができます。

1人分：米 1/2合（75g）・水 110ml

全粥 米の容量に対して約4倍、重量に対して5倍

（5倍粥） 1膳分：米 1/3合（50g）・水 250ml

炊き方 パッククッキングで炊く場合

- ① ポリ袋に米（無洗米）・水を入れ、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ。そのまま30分程度おく。
- ② 鍋に①と①がかぶるくらいの量の水を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にする。沸騰したまま20分加熱し、その後10分蒸らす。

鍋で炊く場合

- ① 米（無洗米）・水を鍋に入れ、30分程度おく。
- ② 蓋をせずに、鍋を中～強火にかけ、沸騰したら底から軽にかき混ぜる。
- ③ 鍋に蓋をし、弱火にして15分炊く。その後10分蒸らす。



パッククッキングを活用したご飯の炊き方を、
動画で紹介しております。



(<https://www.youtube.com/watch?v=LcAz7CFxVSM>)

粉ミルクや液体ミルクの活用

乳幼児のいる家庭では、母乳育児をしている場合でも、粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶を備えておくことが勧められます（災害時には体調変化が起き母乳が出にくくなる場合があるため）。



液体ミルク

液状の人工乳を容器に移して密閉したもので、常温での保存が可能。調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えてすぐに飲むことができます。



粉ミルクや液体ミルクは、食材の 1 つとして離乳食や家族の食事にも活用することができます。

活用例

- ・離乳食に利用
ミルク粥やミルク煮に！
- ・牛乳や豆乳の代わりに利用
シチュー、グラタン、スープに！
- ・（粉ミルクを）スキムミルクの代わりに利用
パン作りやお菓子作り（マフィンやクッキーなど）に！



非常用持出袋には歯ブラシも入れておこう！



災害時、避難所生活や水不足などで口腔ケアが不十分になると、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。非常用持出袋には、歯ブラシや液体ハミガキも入れておきましょう。

主食 **主菜**

★ 焼鳥缶の炊き込みごはん ポリ袋

材料（1人分）

- 無洗米 75g（0.5合）
- 水 110ml
- 焼鳥缶 80g（約1缶）
- 干しひじき 1g（ふたつまみ）



調理器具等 鍋、熱源（ポリ袋）

作り方

- ① 材料を全て（缶詰は汁ごと）鍋に入れる。
- ② 蓋をせずに、鍋を中～強火にかけ、沸騰したら底から軽くかき混ぜる。
- ③ 鍋に蓋をし、弱火にして15分炊く。その後10分蒸らす。

ポイント

缶詰の種類を変えて作ることもできます。（サンマの蒲焼等）
缶詰をごはんと一緒に炊き込むことで、主菜も温かい状態で食べることができます。
パッククッキング（ごはんの炊き方と同じ方法）でも調理することができます。

栄養価 エネルギー412kcal・たんぱく質 19.4g・脂質 6.9g
（1人分） 炭水化物 65.7g・食塩相当量 1.8g

主食 主菜

★ ツナ缶 de 簡単ごはん

ポリ袋



材料（4人分）

- 無洗米 300 g（2合）
- 水 2合分
- ツナ缶 70 g（1缶）
- 塩昆布 10 g
- しょうゆ 18 g（大さじ1）
- 塩（または顆粒だし）少々

調理器具等 炊飯器

作り方

- ①炊飯器に米を入れる。
- ②2合の目盛りまで水を入れる。
（※パッククッキングの際は、1合あたり水220mlが目安。）
- ③ツナ缶（油は切らない）、塩昆布、しょうゆ、塩（顆粒だし）を入れる。
- ④ひと混ぜして炊飯する。

ポイント

常備しやすいツナ缶。いろいろアレンジしやすい便利な食材です。このレシピは包丁もまな板など調理器具を一切使わないのでできる手軽な炊き込みご飯です。ツナ缶の油がお米をコーティングしてくれるので、どんなお米でもツヤツヤに炊くことができます。

栄養価 エネルギー316cal・たんぱく質 6.3 g・脂質 4.4 g
（1人分） 炭水化物 62.8 g・食塩相当量 1.4 g

★ 大豆のドライカレー

材料（1人分）

- 人参 30 g（1/8本）
- 玉ねぎ 50 g（1/4個）
- 大豆水煮缶 50 g
- 油 3 g（小さじ1弱）
- カレー粉 2 g（小さじ1）
- しょうゆ 9 g（小さじ1と1/2）
- ケチャップ 15 g（大さじ1弱）
- 塩・こしょう 少々



別途、ごはんやパンなどの主食を準備します。
ごはんはパッククッキングで炊くことができます（P2・3参照）。

調理器具等 包丁、まな板、フライパン、熱源

作り方

- ① 人参・玉ねぎを大きめのみじん切りにする。
 - ② フライパンに油を熱し、人参・玉ねぎを炒め、大豆も加える。
 - ③ ②にカレー粉・しょうゆ・ケチャップを加え、野菜に火が通り水分がとぶまで炒める。
 - ④ 塩・こしょうで味を調える。
- ※ カレー粉の量は、好みにより調整してください。

ポイント

ごはんともパンとも相性がよいです。

栄養価 エネルギー161kcal・たんぱく質8.4g・脂質6.7g
（1人分） 炭水化物17.2g・食塩相当量2.2g *カレーのみ

みじん切り



主食 主菜〔副菜〕

★ さばみそ缶の煮込みうどん

材料（１人分）

- うどん（乾麺） 100g
- 水 300ml
- 人参 30g（1/6本）
- 切り干し大根 12g
- さばの味噌煮缶 200g（１缶）
- 麺つゆ（２倍濃縮） 45ml（大さじ３）



調理器具等 包丁、まな板、鍋、ザル、熱源

- 作り方
- ① 人参をいちょう切りに、切り干し大根を水洗いし短く切る。
 - ② うどんを茹で、ザルにあける。冷水で洗い、水をきる。
 - ③ 鍋に①、水、麺つゆ、さばの味噌煮缶を汁ごと加え、野菜に火が通るまで煮込む。
 - ④ ③に茹でたうどんを加え、温める。

ポイント 食欲がない時にも食べやすいメニューです。

栄養価 エネルギー584kcal・たんぱく質 37.5g・脂質 28.4g
（１人分）炭水化物 49.8g・食塩相当量 5.7g※

※ 汁まで全て飲んだ際の値です。汁を残せば、塩分摂取量を半分程度にすることができます。

いちょう切り



主食 (主菜 副菜)

★ オートミールリゾット

ポリ袋

材料 (1人分)

- オートミール 30g
- 干桜エビ 4g
- 乾燥キクラゲ 2g
- チンゲン菜 60g
 - (又は乾燥ほうれん草 6g)
- コンソメ (顆粒) 1g
- 水 250ml
- こしょう 少々



調理器具等 包丁、まな板、鍋、ボウル、熱源

作り方 ①乾燥きくらげを約40度のぬるま湯約200ml (分量外) に20分入れてもどし、一口大に手でちぎる。

②チンゲン菜をそぎ切りにする。

③干し桜えびを鍋で乾煎りし、火を止め、オートミール、①②、水を入れ、蓋をして中火で2分半。沸騰したら、火を消して1分半蒸らす。

④こしょうで味を整える。

ポイント 災害時はチンゲン菜の代わりに、乾燥ほうれん草を使用してもよいです。

栄養価 エネルギー127kcal・たんぱく質7g・脂質1.7g
(1人分) 炭水化物20.9g・食塩相当量0.6g

そぎ切り



主食 主菜

☆ カレーチーズおやき（アルファ化米の活用）

材料（2人分）

- ドライカレーのアルファ化米 1 袋
- ピザ用チーズ 30 g



調理器具等 フライパン、オーブンシート、熱源

作り方

- ①ドライカレーのアルファ化米を水又は湯で戻す。
- ②米が戻ったら、袋の中でつぶす。（やけどに注意）
- ③フライパンにオーブンシートを敷く。
- ④②を③に載せて形を整え、ピザ用チーズをかける。
- ⑤フライパンに蓋をして、弱～中火で10～15分焼いて出来上がり。

ポイント

アルファ化米のドライカレーの他に、チキンライスやエビピラフのアルファ化米を代用しても美味しく作ることができます。5年保存等、長期保存可能なものほど無駄にしていまいがちなので、定期的に期限をチェックして期限が来る前に食べましょう。

栄養価 エネルギー228kcal・たんぱく質 6.3 g・脂質 4.2 g
(1人分) 炭水化物 41.3 g・食塩相当量 1.5 g

主食 主菜〔副菜〕

☆凍り豆腐のそぼろごはん



材料（4人分）

- 凍り豆腐 36g（2枚） ○豚ひき肉 120g
- 人参 160g ○いんげん 24g（2本）
- おろし生姜（チューブ）少々 ●油 10g（大さじ1弱）
- めんつゆ（2倍濃縮） 72g（大さじ4）
- 水 60ml

調理器具等 包丁、まな板、鍋、熱源

別途、ごはんを準備します。
ごはんはパッククッキングで炊く
ことができます（P2・3参照）。

作り方

- ① 人参はみじん切りにする。
- ② 凍り豆腐は水で戻して水気を絞り、粗みじん切りにする。
- ③ いんげんは斜め切りにし、茹でる。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉と人参をよく炒める。
- ⑤ めんつゆ、生姜を入れ、味付けをする。
- ⑥ 凍り豆腐、水を入れ、味が染みるまで煮含める。
- ⑦ ごはんの上にそぼろをのせ、③を散らす。



ポイント 凍り豆腐を煮物以外に活用する、バリエーションメニューです。

栄養価 エネルギー156kcal・たんぱく質 9.6g・脂質 10.0g
（1人分） 炭水化物 6.9g・食塩相当量 1.3g *そぼろのみ

みじん切り



斜め切り



主食 主菜

☆ さんま缶の春巻き



材料（1本分）

- 春巻きの皮 1枚
- 海苔 1.5g（おにぎり用サイズ1/4枚×2枚）
- スライスチーズ 7g（1/2枚）
- さんまの蒲焼（缶詰） 25g（1/4缶）
- 油 2g（小さじ1弱）

調理器具等 フライパン、熱源

作り方

- ①春巻きの皮の上に、
海苔→チーズ→さんまの蒲焼→海苔の順番に重ねる。
- ②春巻きの皮の端を折り畳むようにして巻いていく。
- ③フライパンにごく少量の油をひき、中火で両面を焼く。

ポイント

さんまの缶詰は骨まで柔らかいので、焼き色をつけるだけで食べられます。手で持ってパリパリ食べられる春巻きは、子どもにも人気です。大人は大葉を挟んでおつまみにもなります。
1人分は3～4本が目安です。

栄養価 エネルギー512kcal・たんぱく質 23.6g・脂質 26.4g
（1人分（4本）） 炭水化物 45g・食塩相当量 2.8g

主菜 副菜

★ さば缶のアヒージョ風

ポリ袋

材料（1人分）

- さば油漬缶 85 g（約1/2缶）
- さつまいも 50 g（1/4本）
- 玉ねぎ 15 g（1/12個）
- 人参 25 g（1/8本）
- 塩 ひとつまみ
- おろしにんにく 少々
（チューブ）



調理器具等 包丁、まな板、鍋、ポリ袋、熱源

作り方

- ① さつまいも・人参は半月切り（大きければいちょう切り）に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ポリ袋に①、さば油漬缶・塩・おろしにんにくを入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋に②と②がかぶるくらいの水を入れて、火にかける。
- ④ 沸騰した状態で20分程度加熱する。

ポイント

さば油漬缶の活用メニューです。

栄養価 エネルギー341kcal・たんぱく質 15.4 g・脂質 21.0 g
（1人分） 炭水化物 20.9 g・食塩相当量 0.8 g

半月切り



いちょう切り



主菜 副菜

★ まめまめミネストローネ

ポリ袋

材料（1人分）

- 人参 30g（1/6本）
- 玉ねぎ 40g（1/5個）
- カットトマト缶 100g（約1/4缶）
- 大豆水煮缶 40g
- マカロニ 5g
- コンソメ 1g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々



調理器具等 包丁、まな板、鍋、ポリ袋、熱源

作り方

- ① 人参は千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ポリ袋に①、塩・こしょう以外の材料を全て入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋に②と②がかぶるくらいの水を入れて、火にかける。
- ④ 沸騰した状態で15分程度加熱する。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。

ポイント

主菜（大豆）・副菜（野菜）が一緒に摂れます。

栄養価 エネルギー124kcal・たんぱく質7.4g・脂質3.1g
（1人分） 炭水化物17.9g・食塩相当量0.9g

千切り

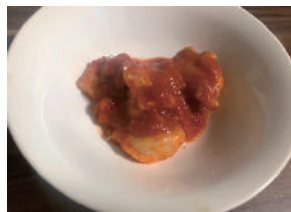


主菜 副菜

☆ 鶏肉のトマト煮

材料（4人分）

○鶏もも肉（皮なし）	300 g
●塩	ひとつまみ
●こしょう	少々
●小麦粉	20 g（大さじ2強）
●油	6 g（小さじ1と1/2）
●ホールトマト缶（カットトマト缶可）	150 g（約1/3缶）
●砂糖	4 g（小さじ1強）
●塩	少々
●水	80ml
●コンソメ	6 g（小さじ2強）



調理器具等 包丁、まな板、鍋、フライパン、熱源

作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンに並べ、両面がうっすら色づく程度に焼く。
- ③ ホールトマト缶は1 cm角に切る（カットトマト缶はそのまま使えます）。
- ④ 鍋に水・砂糖・塩・コンソメ・③を加えて煮立て、②の鶏肉を加えて煮込む。

ポイント

パスタやスープなど幅広い用途で使えるトマト缶の活用メニューです。生のトマトを買うよりリーズナブルで家計の味方です。

栄養価 エネルギー142kcal・たんぱく質 15.1 g・脂質 5.5 g
(1人分) 炭水化物 7.1 g・食塩相当量 1.1 g

主菜

☆ 鶏肉のポテトフレーク焼き



材料（4人分）

○鶏むね肉（皮つき）	360 g
●塩	少々
●こしょう	少々
●マヨネーズ	60 g
●マッシュポテトフレーク	60 g
●油	4 g（小さじ1）

調理器具等 包丁、まな板、フライパン、ボウル、熱源

- 作り方
- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
 - ② ①の肉にマヨネーズをからめ、マッシュポテトフレークをまぶす。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を入れてむね肉の中まで火が通り、両面うっすら色づく程度に焼きあげる。

ポイント マッシュポテトフレークを主菜の一部に使用した、活用メニューです。

栄養価 エネルギー299kcal・たんぱく質 20.4 g・脂質 17.8 g
(1人分) 炭水化物 13.1 g・食塩相当量 0.6 g

そぎ切り



主菜 副菜

☆ 油麴とキクラゲの卵とし

材料（1人分）

●油麴	20g
●乾燥キクラゲ	2g
○ネギ	20g
○卵	1個
●めんつゆ（2倍濃縮）	10ml
●水	100ml
●みりん	10ml



調理器具等 包丁、まな板、鍋、ボウル、熱源

- 作り方**
- ①乾燥キクラゲを約40度の湯200cc（分量外）に入れ、20分戻し、手で一口大にちぎる。
 - ②油麴を厚さ1.5から2センチに切る。ネギを斜め薄切りに切る。卵は溶いておく。
 - ③鍋にめんつゆ、水、みりんを入れ、②を入れ2分半中火で煮る。沸騰したところに溶いた卵を入れ、蓋をして弱火で1分半、卵がトロトロになったら火を止める。

ポイント 麻生区には防空壕があり、補修改修しきくらげを栽培しています。コリコリの麻生区産キクラゲをぜひご賞味ください。

栄養価 エネルギー223kcal・たんぱく質 10.8g・脂質 11.7g
（1人分）炭水化物 18.6g・食塩相当量 1.0g

斜め切り



主菜

★ いわし缶ハンバーグ

材料（6個分）

- いわし缶 300 g（約2缶）
- 豆腐 300 g（1丁）
- （又は常温保存豆腐 300 g（1丁））
- 玉ねぎ 100 g（1/2個）
- パン粉 20 g（大さじ6強）
- 片栗粉 20 g（大さじ2弱）
- おろし生姜（チューブ） 少々
- 塩 少々



調理器具等 包丁、まな板、フライパン、熱源、ボウル

- 作り方**
- ① 豆腐は水切りしておく（キッチンペーパーに包んで耐熱皿に載せ、電子レンジで2分程加熱すると時短になります）。
 - ② 玉ねぎはみじん切りにする（電子レンジで加熱してもよい）。
 - ③ ボウルにいわし缶（身のみ）・①②・パン粉・片栗粉・生姜・塩を入れてよく混ぜる。水分が多いようなら追加でパン粉を加える。楕円形に成形する。
 - ④ フライパンに油（分量外）を熱し、中火で③を焼く。焼き色が付いたら裏返して少し火を弱め、火が通るまで焼く。

ポイント ポリ袋の中で食材を混ぜたり、フライパンにクッキングシートを敷いて焼いたりすると、節水することができます。

栄養価 エネルギー164kcal・たんぱく質 14.5 g・脂質 8.0 g
（1個分） 炭水化物 7.2 g・食塩相当量 0.5 g

みじん切り



〔主菜〕 副菜

★ スピナチサラダ

材料（４人分）

- ほうれん草 250 g（１束強）
 - （又は乾燥ほうれん草 約40 g）
- 人参 80 g（１／２本）
- まぐろ油漬缶 40 g（約１／２缶）
- 白すりごま 8 g（大さじ１弱）
- 酢 5 g（小さじ１弱）
- しょうゆ 12 g（小さじ２）
- 砂糖 5 g（小さじ２弱）



調理器具等 包丁、まな板、鍋、熱源、ボウル、ザル

- 作り方
- ① ほうれん草はよく洗って茹でた後、流水にさらしてアクを抜く。（又は乾燥ほうれん草を水に戻す。）
 - ② 人参は千切りにして茹でる（ラップをして電子レンジで加熱すると簡単です）。
 - ③ まぐろ油漬缶は油を切ってほぐしておく。
 - ④ すりごま・酢・しょうゆ・砂糖をよく混ぜ合わせ、水気を切った①と和える。

ポイント 非常時のたんぱく質源として便利なまぐろ油漬缶を使います。
保育園の人気メニューです。

栄養価 エネルギー66kcal・たんぱく質 3.9g・脂質 3.5g
（１人分） 炭水化物 5.6g・食塩相当量 0.5g



主菜 **副菜**

☆ 切り干し大根の煮なます

材料（4人分）

- 切り干し大根 50 g
- ちりめんじゃこ 25 g
- サラダ油 14 g（大さじ1強）
- 炒りごま 9 g（大さじ1と1/2）
- かいわれ大根 適量

（合わせ調味料）

- 酢 30 g（大さじ2）
- しょうゆ 27 g（大さじ1と1/2）
- 砂糖 9 g（大さじ1）
- 水 30 g（大さじ2）



調理器具等 フライパン、包丁、まな板、ボウル、熱源

作り方 〈下準備〉切り干し大根を洗って約10分戻す。

- ①切り干し大根は軽く絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をいれ、切り干し大根とじゃこを炒める。
- ③合わせ調味料を加え、中弱火で炒める。
- ④汁けがなくなったら火を止め、ごまを加えて混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、かいわれを散らす。

ポイント 日持ちする切り干し大根を活用したメニューです。

じゃこを入れることにより、カルシウムも多く摂れます。

栄養価 エネルギー107kcal・たんぱく質 3.8g・脂質 4.7g
（1人分） 炭水化物 12.2g・食塩相当量 1.5g

副菜

☆ 切干し大根のサラダ

材料（4人分）

- 切り干し大根 35g
- 人参 40g（1/5本）
- きゅうり 80g（1本）
- 白すりごま 7g（大さじ1弱）
- 油 10g（大さじ1弱）
- 酢 10g（小さじ2）
- しょうゆ 14g（小さじ2強）



調理器具等 包丁、まな板、鍋、熱源、ボウル、ザル

- 作り方**
- ① 切り干し大根は水で戻し、2cmくらいの長さに切り、茹でる。
 - ② 人参は2cmくらいの長さの短冊切りにして茹でる。
 - ③ きゅうりは千切りにする（さっと茹でてでもよいです。）。)
 - ④ すりごま、油、酢、しょうゆを混ぜ合わせたドレッシングを作り、水気を切った①②③を和える。

ポイント 切干し大根を活用した、煮物以外のバリエーションメニューです。

栄養価 エネルギー70kcal・たんぱく質 1.7g・脂質 3.5g
(1人分) 炭水化物 8.3g・食塩相当量 0.6g

短冊切り



千切り



副菜

★ わかめとコーンのサラダ

材料（4人分）

- 乾燥わかめ 3 g
- キャベツ 290 g（1/4個）
 - （又は乾燥キャベツ 約60 g）
- ホールコーン缶 70 g
- 油 12 g（大さじ1）
- 酢 12 g（大さじ1弱）
- しょうゆ 6 g（小さじ1）
- 砂糖 2 g（小さじ1/2強）
- 塩 少々

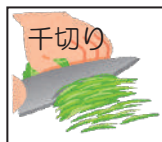


調理器具等 包丁、まな板、鍋、熱源、ボウル、ザル

- 作り方**
- ① 乾燥わかめはたっぷりの水につけて戻し、1 cm程度に切る。さっと茹でて流水で冷まし、水気を絞る。
 - ② キャベツは千切りにし、さっと茹でて水気を絞る。
 - ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、水気を切ったコーン缶、①、②を和える。

ポイント コーン缶の汁でわかめを戻せば、非常時にも作りやすいです。千切りキャベツを茹ですずにドレッシングで和えれば、さらにお手軽に作れます。乾燥キャベツも使えます。

栄養価 エネルギー64kcal・たんぱく質 1.6 g・脂質 3.2 g
(1人分) 炭水化物 8.0 g・食塩相当量 0.5 g



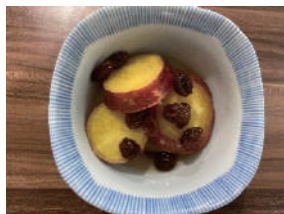
副菜

★ さつまいものレーズン煮

ポリ袋

材料（1人分）

- さつまいも 60g（1/4本）
 - レーズン 10g
 - 水 30ml（大さじ2）
 - 砂糖 6g（小さじ2）
- ※お好みでレモン汁 10ml（小さじ2）



調理器具等 包丁、まな板、鍋、ポリ袋、熱源

- 作り方
- ① さつまいもを1cm厚さの輪切りにし、水(分量外)にさらす。
 - ② ポリ袋に①と全ての材料を入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
 - ③ 鍋に②と②でかぶるくらいの水を入れて、火にかける。
 - ④ 沸騰した状態で、15分程度加熱する。

ポイント 日持ちするさつまいもやレーズンを活用した、おやつ以外のバリエーションメニューです。

栄養価 エネルギー134kcal・たんぱく質0.9g・脂質0.3g
(1人分) 炭水化物34.7g・食塩相当量0.1g



災害発生直後は、主食で空腹を満たすことが優先されがちで、副菜が不足しやすいです。野菜ジュースや日持ちする野菜、乾物などを家庭に多めに常備しましょう！

輪切り



副菜

☆ 人参の味噌バターソテー

ポリ袋



材料（1人分）

- 人参 60 g（1/4本）
- 味噌 4 g（小さじ1/2強）
- バター 5 g
- 白すりごま 3 g（小さじ1）

調理器具等 包丁、まな板、耐熱皿・ラップ・電子レンジ（または鍋・ポリ袋・熱源）

- 作り方**
- ① 人参を4～5 cmの千切りにする。
 - ② 耐熱皿に人参を入れ、味噌とバターを散らしてラップをし、電子レンジで1～2分加熱する。
 - ③ 全体をよく混ぜ、味噌が溶けたらすりごまを混ぜ合わせる。

ポイント 電子レンジで簡単に調理ができます。
バッククッキングでも調理することができます。

栄養価 エネルギー85kcal・たんぱく質 1.6 g・脂質 6.1 g
（1人分） 炭水化物 6.6 g・食塩相当量 0.6 g

熱源を確保しよう！



電気・ガス等が絶たれた場合に備え、カセットコンロとボンベは用意しておきましょう。熱源を確保すると、災害時の食の選択肢が大幅に広がります。

※コンロの使用期限は約10年、ボンベの使用期限は約7年なので、ご注意を！

千切り



この備蓄食品レシピ集は、麻生区食育推進分科会委員の方々より御意見をいただき、作成いたしました。

麻生区食育推進分科会委員

麻生区幼稚園協会代表・あさお食支援チーム代表
川崎市栄養士会麻生区代表・麻生区食生活改善推進員連絡会代表
里山フォーラム in 麻生代表・麻生区 PTA 協議会代表
麻生区地域教育会議代表・ふらっと新百合ヶ丘代表
麻生区内公立保育園栄養士・麻生区内公立小学校栄養教諭
麻生区内公立中学校養護教諭

麻生区食育推進分科会とは、区内の関係機関・団体等に参加いただき、区の特徴を生かした食育の推進に取り組んでいる協議体です。



この備蓄食品レシピ集は、麻生区役所のホームページ上でも PDF データで公開しています。

麻生区 備蓄 レシピ



で検索してみてください。

令和2年3月 初版
令和3年5月 改訂第2版
令和7年3月 改訂第3版

レシピの参考にクックパッドも
検索してみてください。

川崎市クックパッド HP ⇒



発行：麻生区役所地域みまもり支援センター地域支援課
〒215-8570 川崎市麻生区万福寺 1-5-1
TEL 044-965-5160 / FAX 044-965-5169