

ポ

ごはん



普段から慣れておくと、いざ！という時に安心のレシピです。



材料(2人分)

- ・米 1合
- ・水 210ml
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	268kcal
たんぱく質	0g
脂質	0.7g
炭水化物	58.2g
食塩相当量	0g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、少し空気を残して、上の方で口を結ぶ。
2. 1時間程度浸水させる。
3. 鍋に湯を沸騰させ、②を入れて約20分加熱し、取り出す。
4. 10分程度蒸らす。

ポイント

水を増減し、お好みの固さに調整してみてください。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

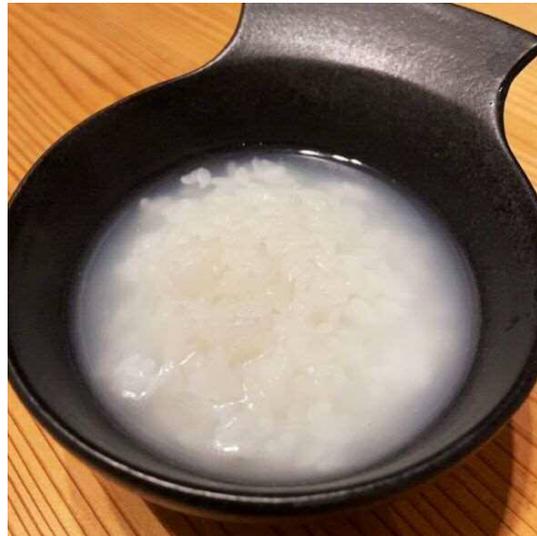
発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会



5倍がゆ



乳児や高齢者のいるご家庭
はぜひ一度お試しください！



材料(出来上がり約240g)

- ・米 1/4合(約40g)
- ・水(米1に対して5倍) 200ml
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1回分)

エネルギー	143kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.4g
炭水化物	31.0g
食塩相当量	0g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

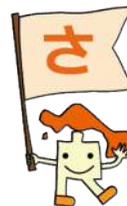
1. 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、少し空気を残して、上の方で口を結ぶ。
2. 1時間程度浸水させる。
3. 鍋に湯を沸騰させ、②を入れて約20分加熱し、取り出す。
4. 10分程度蒸らす。

ポイント

水を増減し、その方に合った固さに調整してください。また、固い場合には加熱時間を延ばしてください。

柔らかおじや

レシピ提供：川崎市栄養士会



硬いものが噛めない高齢者の方やお子さんにもおすすめです。



材料(2人分)

・アルファ化米(五目ごはん)	1袋
・湯	270ml
・卵	1個
・ツナ缶(油漬)	1缶
・粉チーズ	小さじ1
・ケチャップ	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	346kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	14.0g
炭水化物	40.1g
食塩相当量	1.5g

作り方

1. アルファ化米の脱酸素剤を取り出し、お湯を沸かす。
2. 室温に戻した卵にツナ缶と粉チーズを一緒に混ぜて具入り溶き卵をつくる。
3. 沸騰したお湯をアルファ化米の容器に規定量(170ml)注ぎ、スプーンでひと混ぜしていったん蒸らす(やけどに注意)。
4. 2~3分待ってから②の具入り溶き卵を③の容器に注ぐ。
5. 追加でお湯をさらに100mlほど注ぎ、15~20分蒸らす。
6. スプーンで大きく混ぜてできあがり。お好みでケチャップを添える。
※さらに柔らかくしたいなら、お湯を追加して調整する。

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

ポイント

アツアツのお湯を使うこと、卵を少しだけ室温に戻しておくこと、この2つがポイントです。

ポ

簡単トマトパスタ

レシピ提供：食生活改善推進員



パスタをポリ袋ひとつで作ることができるレシピです。



材料(2人分)

・パスタ(乾燥)	160g
・水	400ml
・ウィンナー	50g
・玉ねぎ	50g
・しめじ	30g
・しいたけ	2枚
・ピーマン	1個
・トマト缶	100g
・ケチャップ	大さじ2
・コンソメ	1/2個
・塩	小さじ2/3
・湯せん対応のポリ袋	

栄養価(1人分)

エネルギー	455kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	10.5g
炭水化物	72.2g
食塩相当量	3.1g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 耐熱性ポリ袋に半分に折ったパスタと分量の水を入れ、固まらないようによくほぐしておく。
2. 玉ねぎはくし切り、ピーマンは細切り、ウィンナーはななめ切りにする。
3. ①のパスタに他の材料を入れて全体をなじませて、ポリ袋の口を結ぶ。
4. 鍋に湯を沸騰させ、③を入れて約20分間加熱し、取り出す。
5. 皿に盛り付けてできあがり。

ポイント

パスタを袋の中でよくほぐすとくっつきにくくなります。
パスタは袋に表示された時間の倍で行います。

ポ

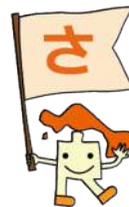
は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課

協力：多摩区食育推進分科会

サバのココナッツカレー

レシピ提供: 菊池猛



シェフ考案のさっと煮込むだけで本格的なカレーが作れるレシピです。



材料(2人分)

・サバの水煮缶	1缶
・ココナッツミルク	150g
・グリーンカレーペースト (またはカレー粉)	12g 3g)
・大豆の水煮	50g
・おろしにんにく	3g
・ナンプラー	適量
・ライム	1/2個
・アルファ化米	1合

栄養価(1人分)

エネルギー	748kcal
たんぱく質	30.3g
脂質	35.0g
炭水化物	74.7g
食塩相当量	0.7g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	か	落花生	そば
---	---	----	----	---	-----	----

※使用する製品で異なるため、製品のアレルギー表示をご確認ください。

作り方

1. 大きめに割りほぐしたサバの水煮、大豆の水煮、ココナッツミルク、グリーンカレーペースト(またはカレー粉)を鍋に入れて、中火で加熱する。
2. ひと煮立ちしたら、おろしにんにく、ナンプラーで味を調える。
3. 温めたアルファ化米と一緒に皿に盛り付け、カットライムを添えてできあがり。

ポイント

混ぜすぎてサバを崩しすぎないように注意してください。
軽く仕上げたいときはココナッツミルクの量を減らし、水で調整してください。

レトルトオニオンスープを使った 濃厚ビーフシチュー

レシピ提供: 菊池猛



シェフ作成のレトルトスープと
トマト缶活用レシピです。
お好みでごはんやパンとお召し
上がりください。



材料(2人分)

・牛ばら肉スライス	200g
・塩	少々
・カットマト缶	150g
・マッシュルーム(生)	4粒
・レトルトオニオンスープ (液体)	1パック
・赤ワイン	150ml
・カレールー	1/2かけ弱 (10g)

栄養価(1人分)

エネルギー	249kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	6.2g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	1.9g

※シチューのみの栄養価

作り方

1. マッシュルームはスライスして炒めておく。
2. 牛ばら肉に塩をふり、テフロン製のフライパンで強火でしっかり焼き色を付ける。
3. ①に赤ワインを加え、水分がなくなるまでしっかりと煮詰める。
4. カットマトを加えてさらに炒め、酸味をとばす。
5. オニオンスープと①を加え、味がなじむまで5~10分煮込む。
6. カレールーで濃度調節をし、味を調べてできあがり。

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

ポイント

レトルトオニオンスープを使うことで本格濃厚なビーフシチューになります。
カレールーは濃度調節程度にしてください。

レトルトミートソースを使った お手軽フレンチ“アシパルマンティエ”

レシピ提供: 菊池猛



シェフ作成！レトルト食品を
活用したフレンチレシピです。



材料(2人分)

- ・レトルトミートソース 1パック
- ・じゃがいも 300g
- ・ミックスチーズ 100g

栄養価(1人分)

エネルギー	394kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	20.2g
炭水化物	33.8g
食塩相当量	1.6g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. じゃがいもは、丸ごと皮付きで蒸すか、茹でて柔らかくする。
2. じゃがいもの皮をむき、軽くマッシュしてグラタン皿に敷く。
3. ②の上にミートソースをかけてチーズを振る。
4. 220℃のオーブンで、しっかりと焼き色が付くまで加熱してできあがり。

ポイント

チーズはグリュイエールを使用するとより本格的なフレンチになります。

お急ぎの時は、じゃがいもは小さく切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱してください。

ポ

鶏むね肉の生姜照り煮

レシピ提供：食生活改善推進員



思った以上の出来上がりです。
普段の食事にもおすすめの
パッククッキングレシピです。



材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 1/2枚(150g)
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・生姜薄切り 1/3片
- ・しょうゆ 小さじ3/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・小松菜 1/2束
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	1.5g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	0.7g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 鶏むね肉の身をフォークでさす。
2. 生姜は薄切りにする。
3. 耐熱性ポリ袋に①②と調味料、片栗粉を加えてよくもみ、空気を抜いて口を結ぶ。
4. 鍋に湯を沸騰させ、③を入れて約15分加熱し、取り出す。
5. ④を食べやすい大きさに切ってさらに盛り付け、ゆでた小松菜を添える。

ポイント

肉はフォークでまんべんなくさします。そうすることで味がしみ込みやすくなります。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会

ポ

さんま蒲焼缶のいり豆腐風

レシピ提供：食生活改善推進員



普段の食事にも
災害時の食事にも
おすすめ！
乾物・缶詰を使用した
パッククッキングレシピです。



材料(2人分)

- ・高野豆腐 1枚(16.5g)
- ・水 200ml
- ・さんまの蒲焼缶 1/2缶(50g)
- ・きゅうり 1/4本
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	6.1g
炭水化物	3.1g
食塩相当量	0.5g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 塩少々(分量外)できゅうりを板ずりし、5mm角に切る。
2. 耐熱性ポリ袋に高野豆腐と水を入れて少し置き、口を結んで火にかける。
3. ②が沸騰したら、3分ほど煮て火を止める。
4. ③の湯を捨て、高野豆腐を袋の上から細かくもみほぐす。出てきた水分は捨てる。
5. さんまの蒲焼缶を粗くほぐしながら④に加える。
6. ⑤にきゅうりを加え、ざっくり混ぜ合わせてできあがり。

ポイント

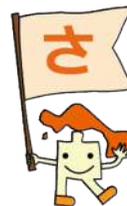
高野豆腐を細かくほぐすと
味がしみこむのでおいしく仕
上がります。
普段の食事でもポリ袋で作
れば洗い物が少なくなって
便利です。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会

ツナそぼろ

レシピ提供：川崎市教育委員会(多摩区)



ツナ缶とにんじんを使って手軽にできる学校給食レシピです。ごはんの上にかけて食べてね。



材料(2人分)

・にんじん	1/5本
・湯	大さじ2/3
・ツナ缶(油漬)	80g
・酒	小さじ2/3
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2強
・白いりごま	小さじ1/2強

栄養価(1人分)

エネルギー	124kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	9.1g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	0.6g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. にんじんはみじん切にしてゆでる。
2. ①に、湯、油分を切ったツナを入れ、ほぐしながら酒、砂糖、しょうゆで味付けをする。
3. 水分がなくなったら、仕上げに炒った白ごまを加えてできあがり。
※刻みのりがあれば、上にのせてもよい。

ポイント

作る量によっては水分が蒸発してしまうので、焦げないように味をみながら水分を調整してください。

切り干し大根のベーコン煮

レシピ提供：川崎市教育委員会(多摩区)



給食でも人気の切り干し大根レシピです。



材料(2人分)

・ベーコン	1/2枚
・切り干し大根	20g
・にんじん	1/5本
・さやいんげん	2本
・油	適量
・だし汁	適量
・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1強
・みりん	小さじ1/2強

栄養価(1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.7g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.7g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。切り干し大根はたっぷりの水で戻して3cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。さやいんげんは斜め薄切りにして茹でておく。
2. 鍋に油を熱し、ベーコンをよく炒める。
3. ②に切り干し大根とにんじんを加えて炒め、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんも加えて煮含める。
4. 味がしみたら、さやいんげんを散らしてできあがり。

ポイント

簡単に調理ができ、栄養価が高く保存もきく切り干し大根は備蓄品に最適です。ベーコンを入れることでコクと旨味が増しておいしくなります。

ごま酢あえ

レシピ提供:川崎市教育委員会(多摩区)



保存のきくコーン缶と切り干し大根を使用した給食レシピです。



材料(2人分)

・切り干し大根	8g
・もやし	1/6袋
・きゅうり	1/5本
・にんじん	1/5本
・ホールコーン(缶)	20g
・酢	小さじ3/4
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ3/4
・白いりごま	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.8g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	0.6g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 切り干し大根はたっぷりの水で戻して3cm長さに切る。きゅうりは斜め薄切りにする。にんじんはせん切りにし、ホールコーンは汁気をきっておく。
2. 切り干し大根、もやし、にんじんを茹でる。
3. 酢、砂糖、塩、しょうゆを合わせて軽く煮立たせ、茹でて水気を切った②ときゅうりとホールコーンを和える。
4. 白いりごまをふってできあがり。

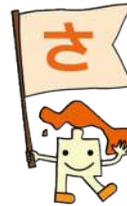
ポイント

煮ることが多い切り干し大根を、茹でてさっぱりと食べる給食のレシピです。コーンを入れることで食べやすくなります。

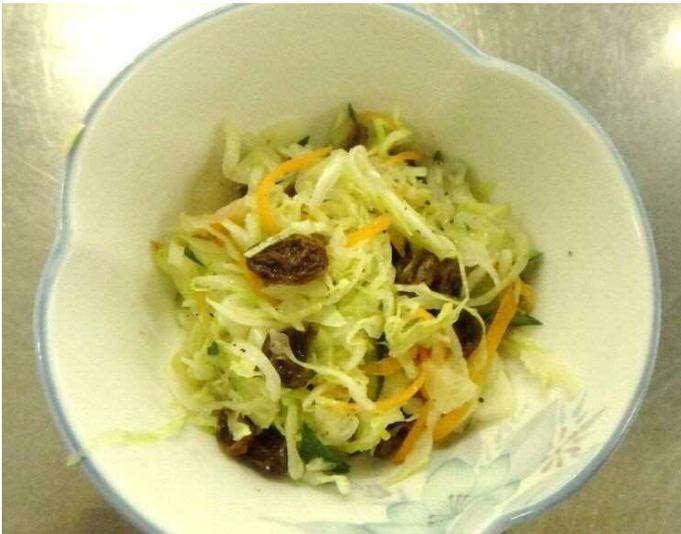


コールスロー

レシピ提供: 食生活改善推進員



ポリ袋で混ぜあわすことで
災害時でも冷蔵庫にあった
野菜をおいしく食べることが
できます。



材料(2人分)

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/4本
- ・にんじん 1/5本
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・黒こしょう 適量
- ・レーズン 20g
- ・ポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	1.1kcal
脂質	6.7g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.5g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにする。
2. 塩、オリーブ油、酢、黒こしょうをポリ袋の中で混ぜ合わせる。
3. ②に①の野菜を入れ、レーズンをあわせてできあがり。

ポイント

黒こしょうはあらびきがおすす
めです。
野菜やレーズンはお好みで
変えても大丈夫です。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行: 多摩区役所地域支援課 協力: 多摩区食育推進分科会

ポ

レーズン蒸しケーキ

レシピ提供：食生活改善推進員



ポリ袋で作るおやつです。
災害時でもほかほか
ほんのり甘いものを。



材料(2人分)

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・レーズン 20g
- ・牛乳 大さじ3
- ・油 大さじ1/2
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	164kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.9g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	0.3g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	か	落花生	そば
---	---	----	----	---	-----	----

※使用する製品で異なるため、
製品のアレルギー表示をご確認ください。

作り方

1. 耐熱性ポリ袋に材料をすべて入れ、ひとまとまりになるようによく混ぜ、ポリ袋に空気を入れて口を結ぶ。
2. 鍋に湯を沸騰させ、①を入れて約20分加熱する。
3. 袋から取り出し、食べやすい大きさに切ってできあがり。

ポイント

よく混ぜることによりしっとり仕上がります。
レーズンをコーンに変えてもおいしいです。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

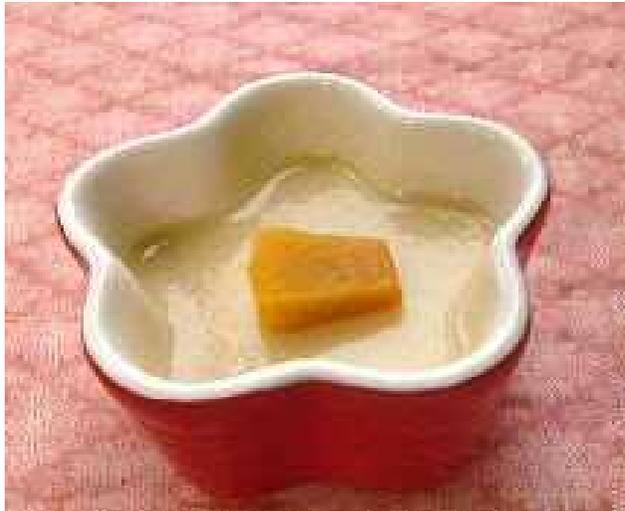
発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会

かぼちゃプリン

レシピ提供: 多摩区保育総合支援担当



保育園給食のおやつメニューをベビーフードで再現しました。



材料(2人分)

- ・うらごしかぼちゃとさつまいも (ベビーフード) 1瓶(70g)
- ・豆乳 80ml
- ・砂糖 大さじ1と2/3
- ・粉ゼラチン 小さじ2/3
- ・水 大さじ1と1/3 (20ml)
- ・かぼちゃ(飾り用) 10g

栄養価(1人分)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.9g
炭水化物	19.3g
食塩相当量	0.01g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 粉ゼラチンは水に振り入れて湿らせておく。
2. かぼちゃは薄切りにしてゆでておく。
3. ボールにベビーフード、豆乳、砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
4. ②を鍋に移し、弱火で加熱する。沸騰直前になったら火を止め、①のゼラチンを入れてよく混ぜる。
5. ③をプリンカップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
6. 固まったらかぼちゃを飾りにのせ、できあがり。

ポイント

レトルトや瓶詰の離乳食は災害に備えて備蓄しておくことができます。普段は手を加えてスープにしたり、肉や魚にかけるソースや手作りおやつに活用できます。