



## 備蓄食で作るレシピ



### ポイント

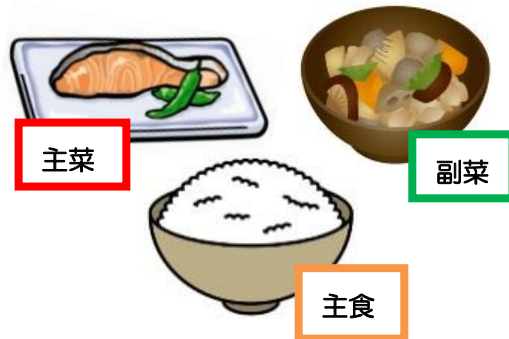
#### (1) 主食・主菜・副菜を揃えてバランスを考慮する

\* 主食・・・ごはん・パン・麺

\* 主菜・・・魚介類・肉・卵・大豆製品

\* 副菜・・・野菜・きのこ・海藻・こんにゃく

食事のバランスが崩れたり偏ったりすると、栄養不足となり体にさまざまな悪影響が。体調不良を招きます。



#### (2) 野菜の重要性

・ 野菜不足になると便秘、肌のトラブル、血圧の上昇、体調不良などの問題が起こる。

【震災直後】 野菜ジュース・乾燥野菜を活用する。

【4日以降】 野菜のおかずはすぐ食べられる缶詰・瓶詰・レトルトが好ましい。

【1ヵ月後】 缶詰・レトルトに加えて長く保存できる根菜類(じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ごぼうなど)が使えるようになる。根菜類は洗うための水も少なくなくて済むので重宝する。



#### (3) 缶詰類の多量摂取は避ける

・ 缶詰類は塩分が多い為、消化器系への負担や血圧の上昇が心配される。

ライフラインが回復してきたら、缶詰ばかりに頼りすぎず、簡単に調理した料理も取り入れましょう。



### 調理に取り掛かる前に・・・

○アルファ米は水を入れてから約 60 分待ちます。そのためアルファ米を使用する際は、真っ先に準備することをお勧めします。(熱湯があれば待ち時間は 15 分)

○乾燥野菜も水で浸して戻すのに約 30 分かかります。こちらも先に準備しておくといいです。

○紙皿にサランラップを敷くことによって、災害時に何度も繰り返し使うことができます。



献立例

\*主食・主菜・副菜を色分け 主食=赤 主菜=青 副菜=緑

～朝食～

- 1 \* [シリアル] シリアル、きなこ、ナッツ、豆乳  
メープルシロップまたはハチミツ

\*バナナ

ナッツは砕いて使います。



- 2 \* [おにぎり] アルファ米、鮭フレーク、ゴマ  
塩昆布、海苔

\* レトルトスープ

発熱剤があれば温めることができ、よりおいしくなります。



- 3 \* [サンドウィッチ] 缶詰めパン、焼き鳥缶、アスパラ缶詰  
マヨネーズ、海苔

\* 野菜ジュース

海苔は下に敷いてもよし、ちぎって散らしてもよしです。



## ～昼食～

- 1 \* [具沢山おかゆ] レトルトおかゆ、乾燥野菜、魚の缶詰  
うずらの卵  
\* ドライフルーツ

おかゆに乾燥野菜と魚の缶詰を入れ  
混ぜ合わせます。  
缶詰の塩気が味のアクセントになり  
ます。



- 2 \* 缶詰パン  
\* [ポテトスープ] ジャがりこ(チーズ味)、豆乳、マッシュルーム  
あれば乾燥パセリ、塩  
\* [大豆サラダ] 大豆水煮、乾燥わかめ、アスパラ缶  
ドレッシングまたはマヨネーズ

じゃがりこは水に浸し20～30分  
ふやかします。途中水が少なくなっ  
たら足してください。  
じゃがりこがふやけたら、豆乳とマッ  
シュルームと混ぜ合わせてください。



- 3 \* アルファ米  
\* [和風和え] ホタテ缶、とりささみ缶、乾燥野菜、塩昆布  
醤油、マヨネーズ  
\* [中華風かまぼこ] ささかまぼこ、ねぎ  
ごま油少々

ホタテ缶・とりささみ缶・乾燥野菜・  
醤油を混ぜ合わせたら、上から  
マヨネーズをかけます。  
最後に塩昆布を散らします。



## ～夕食～

- 1 \* **アルファ米**、ふりかけ  
\* [ミネストローネ] **トマト缶**、**大豆水煮**、**コーン缶**  
**乾燥野菜**、**マッシュルーム**、**ツナ**  
塩、あればケチャップ  
\* [ポテトサラダ] **じゃがりこ**、**乾燥野菜**、**ツナ**、  
**マッシュルーム**、**コーン缶**、**マヨネーズ**

上記ポテトスープと同様の方法で  
じゃがりこをふやかします。  
ふやかしたじゃがりこ具・マヨネーズ  
を混ぜ合わせます。



- 2 \* [山かけ丼] **アルファ米**、**長いも**、**いわし缶**、**乾燥ねぎ**  
あれば海苔、鰹節、ごま、梅、しょうゆ  
\* **さしみこんにゃく** (タレ付き)

長いもは、皮をむいたらビニール袋に  
入れ、棒などでたたき潰します。  
それをごはん上にかけ、いわし缶、調  
味料、薬味をかけます。



- 3 \* [ちらし寿司] **アルファ米**、**ちらし寿司の素**、**魚肉ソーセージ**  
**うずらの卵**、**海苔**  
\* [野菜のお浸し] **乾燥野菜**、**かつお節**、**しょうゆ**

アルファ米をちらし寿司の素と混ぜ合  
わせ、魚肉ソーセージとうずらの卵、  
海苔をトッピングします。

