



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ても済むので重宝する。



(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。

