



災害時の食事を考えるための



群馬県防災レシピ



©群馬県 ぐんまちゃん

群馬避難総合対策チーム
フードチーム

はじめに

毎日きちんと、自分の身体に合った、栄養バランスの良い食事を続けることは、とても大切なことです。それは、災害が起きた時にもかわりません。しかしながら、備蓄食料が足りない、支援物資が届かない、栄養バランスの偏った食事が続くなど、災害時には食と栄養の問題がたくさん起こります。

本県では、近年、激甚化、頻発化する災害等を踏まえ、令和3年3月に災害時における避難の基本的考え方を示した「群馬県避難ビジョン」を策定しました。ビジョンでは、避難所においても、バランス良く栄養を摂取できる温かい食事を提供するとしており、市町村や関係団体を構成員とする群馬避難総合対策チームを設置し、各種対策の検討を進めています。

このパンフレットでは、災害発生直後からできる限り温かく栄養バランスに配慮した食事をとっていただけるよう、備蓄品目を活用して作ることでできるレシピや避難所等で炊き出しを行う際のレシピを紹介しています。このレシピは、県や市町村の栄養士の方々を中心に作成しました。

災害発生時には、避難所での食事提供にご活用いただくとともに、普段からこのレシピを参考に家庭や自治体での備蓄を進めていただくようお願いします。

目次

- 備蓄品目の例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 防災レシピの紹介
 - フェーズ1・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
 - フェーズ2・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
 - フェーズ3・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 目標栄養量・各レシピの栄養価一覧・・・・・・・・・・・・・ 28

フェーズごとのレシピ内容

時間経過	想定される状況	配慮すべき事項	レシピの内容
フェーズ1 概ね発災後72時間	・ライフライン寸断 ・調理可能人材の不足	・水分の補給 ・エネルギーの確保	・加熱を行わないレシピ
フェーズ2 概ね2日目から 1・2週間まで	・ライフライン復旧拡大 ・外部支援の受入	・たんぱく質、ミネラル、 ビタミンの補給 ・温かい食事の提供 ・エネルギーの摂りすぎ	・火を使用した調理 ・備蓄品目を中心とした レシピ
フェーズ3 概ね1・2週間から 1・2ヶ月まで	・生鮮食材が調達可能	・たんぱく質、ミネラル、 ビタミンの補給 ・温かい食事の提供 ・エネルギーの摂りすぎ	・火を使用した調理 ・野菜や卵など生鮮食材 も使用したレシピ

備蓄品目の例



〈食料品〉

飲料

- ・ 飲料水
- ・ 野菜ジュース
- ・ オレンジジュース
- ・ トマトジュース



主食 炭水化物

- ・ アルファ化米、レトルトご飯、お粥
- ・ パン（缶詰パン、乾パン）
- ・ 乾めん、即席めん、即席パスタ
- ・ コーンフレーク
- ・ ホットケーキミックス



主菜 たんぱく質

- ・ レトルト食品（カレー、牛丼、パスタソース、ハンバーグ、マーボー豆腐の素など）
- ・ 缶詰（ツナ、さば、いわし、焼き鳥など）
- ・ 魚肉ソーセージ
- ・ 凍り豆腐



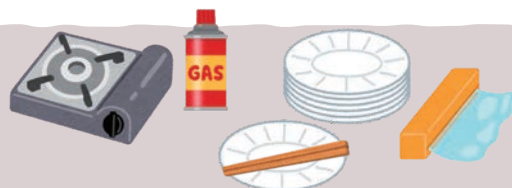
副菜 その他

- ・ 缶詰（スイートコーン、ミックスビーンズ、フルーツなど）
- ・ 乾物（わかめ、切り干し大根、干ししいたけ、塩こんぶ、ひじきなど）
- ・ レトルト食品（筑前煮、きんぴらごぼうなど）
- ・ 即席汁物
- ・ 日持ちする野菜（芋類、根菜類など）
- ・ お菓子類（ようかん、ビスケットなど）



あると便利なもの

- ・ カセットコンロ、ガスボンベ
- ・ 割りばし、紙皿
- ・ 食品用ラップ



フェーズ 1 ～概ね発災後72時間までのレシピ～

時間経過	想定される状況	配慮すべき事項	レシピの内容
フェーズ 1	・ライフライン寸断 ・調理可能人材の不足	・水分の補給 ・エネルギーの確保	・加熱を行わないレシピ

フェーズ1の時点では、ライフラインの寸断などが想定されるため、加熱等の調理を行わず、備蓄品目を組み合わせて提供可能なおすすめメニュー例を記載しています。

その他のメニューの検討には、1ページに記載している備蓄品目の例にある品目から選び、主食、主菜、副菜を組み合わせて提供してください。

おすすめメニュー(ご飯)

分類	料理名	材料	分量 (1人分)	作り方
主食	ご飯	アルファ化米	1袋	アルファ化米の袋の中に、水を注ぎ、米が柔らかくなるまで(60分程度)室温で戻す。
		水	定量	
主菜	焼き鳥	焼き鳥缶詰	1缶	
副菜	きんぴらごぼう	レトルト きんぴらごぼう	1袋	
その他	オレンジ ジュース	オレンジジュース (100%濃縮還元)	1本	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
680	20	9.7	125.0	1.7	0.19	0.14	84

ポイントやアレンジ

- ・アルファ化米のわかめご飯等でもおいしく食べることができます。
- ・アルファ化米を水ではなく、野菜ジュースやトマトジュースで戻すと、ビタミンや食物繊維をとることができます。
- ・主食をお粥におきかえてもよいです。

お粥の場合のアレンジレシピ

- ・材料(1人分):レトルト粥(250g)、脱脂粉乳(20g)、ツナ缶詰(30g)、スイートコーン缶詰(10g)、塩(少々)、こしょう(少々)
※ツナ缶詰は、アサリやマッシュルーム、豆などにしてもよいです。
- ・作り方:①お粥に脱脂粉乳を混ぜる。
②①の中にツナ缶詰とスイートコーン缶詰を混ぜる。
③塩を加えて味を調える。
④お好みでこしょうをかける。

おすすめメニュー(パン)

分類	料理名	材料	分量 (1人分)	作り方
主食	パン	缶詰パン	1個	
主菜	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	1本	
副菜	野菜ジュース	野菜ジュース	1本	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
499	22	11.3	82.0	3.3	0.35	0.62	77

ポイントやアレンジ

・主食の種類によって、主菜や副菜を選ぶのがおすすめです。

おすすめメニュー(アレンジ)

分類	料理名	材料	分量 (1人分)	作り方
主食	あんサンド	缶詰パン	70g	①パンを手で割る。 ②ようかんをはさむ。
		ようかん	50g	
主菜	さば缶の和え物	さば缶詰	80g	①缶(袋)の中にわかめを加え、汁でしっとりさせる。 ②やわらかくなったら、身をほぐして、和える。
		カットわかめ	1g	
副菜	切り干し大根の なめたけ和え	切り干し大根	10g	①なめたけを汁ごと切り干し大根と和える。 ②大根がやわらかくなったら、のりをちぎって混ぜる。
		なめたけ	20g	
		焼きのり	1g	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
505	27	11.7	78.8	2.7	0.27	0.45	5

ポイントやアレンジ

・備蓄品目がそろう場合は、このようなメニューもおすすめです。

● フェーズ2 ～概ね2日目から1・2週間までのレシピ～

時間経過	想定される状況	配慮すべき事項	レシピの内容
フェーズ2	<ul style="list-style-type: none"> ・ ライフライン復旧拡大 ・ 外部支援の受入 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質、ミネラル、ビタミンの補給 ・ 温かい食事の提供 ・ エネルギーの摂りすぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 火を使用した調理 ・ 備蓄品目を中心としたレシピ

フェーズ2では、ライフラインの復旧が進み、加熱調理が可能となったことを想定したレシピを掲載しています。また、フェーズ2では、野菜や卵などの生鮮食品の調達が難しいことも考えられるため、そのような食材をあまり使用しないレシピとしています。

ページごとに主食、主菜、副菜を掲載しています。このレシピを参考に、できる限り主食、主菜、副菜をそろえ、バランス良く栄養を摂取できる食事を心がけましょう。

● パッククッキングの活用

ポリ袋の中に食材や調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法を「パッククッキング」と呼びます。パンフレットに記載のレシピでパッククッキングで調理可能なものには「パック」のマークをつけています。

● パッククッキングの良いところ

- ・ 主食、主菜、副菜、デザートなど様々な料理で活用できる。
- ・ 繰り返し水が使える。（お湯を再利用できる。）
- ・ 1つの鍋で同時に複数の調理ができる。
- ・ 食事に配慮が必要な場合などに、個別対応が可能。
- ・ 袋を広げてそのまま食べることで、器がなくても食べられる。



● 準備するもの

- ・ ポリ袋（高密度ポリエチレン製で耐熱130℃程度）
- ・ 鍋（深い両手鍋）
- ・ 耐熱皿（鍋底に入るサイズ）

● 注意すること

- ・ 半透明の高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用する。「高密度ポリエチレン」「湯煎できる」などの表示を確認する。
- ・ たくさん作る時は1袋にたくさん入れず、袋の数を増やす。（1袋に入れる量は1～2人分を目安にする）
- ・ 鍋底の熱で袋に穴が開かないように皿（ザルなどでも可）を敷く。
- ・ 食材は厚さが均等になるように平らに入れる。



● レシピ共通の作り方

- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を入れ、なるべく空気が入らないようにねじり上げて上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、火をつける。
- ③沸騰したら中火～弱火にして加熱する。（火加減や時間は、レシピにあわせて調理してください。）

主食

白ごはん

パック

材料	1人分	50人分
精白米	80g	4kg
水	120ml	6L

ポイントやアレンジ

- ・米は洗わなくても1時間浸水するとぬか臭さをあまり感じません。
- ・水の代わりに野菜ジュースを入れてもおいしいです。

作り方

- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全て入れ、なるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、火をつける。
- ③沸騰したら弱火にし、約30分加熱する。火を止めてフタをして5分蒸らす。

白ごはんのアレンジレシピ(チキンライス風)

- ・材料(1人分)：精白米(80g)、野菜ジュース(120g)、ミックスベジタブル(30g)、ツナ缶詰(1/4缶)、塩(少々)、こしょう(少々)
※塩の代わりにコンソメなどを使ってもおいしいです。
- ・作り方：作り方は白ごはんと同じです。

ひじきの炊き込みご飯

パック

材料	1人分	50人分
精白米	1/2合	4kg
かつお味付けフレーク	1/2缶	1.75kg
おろししょうが	少々	60g
干しひじき	大さじ1	150g
スイートコーン缶詰	15g	750g
にんじん	5g	1本
みりん	小さじ1/2	150g
しょうゆ	小さじ1/2	150g



ポイントやアレンジ

- ・かつお味付けフレークを使うことで調味料が少量ですみます。
- ・かつお味付けフレークをツナ缶詰に代える場合は、調味料を少し追加するなど調整してください。
- ・にんじんやスイートコーンを入れることでいろどりがよくなります。
- ・水を100mlとして、パッククッキングも可能です。

作り方

- ①米を研ぐ。
- ②にんじんは千切り、ひじきは水で戻す。
- ③炊飯器に①の米とみりん、しょうゆを入れ、2合のメモリ(4人分の場合)まで水を加える。かつお味付けフレーク、おろししょうが、スイートコーン、②を加えて炊飯する。

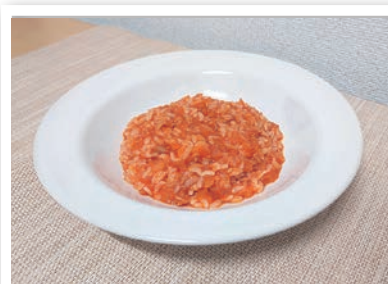
フェーズ2 ～概ね2日目から1・2週間までのレシピ～

主食

ツナトマトリゾット

パック

材料	1人分	50人分
たまねぎ	30g	1.5kg
トマトジュース	100g	5kg
ツナ缶詰	20g	1kg
水	50ml	2.5L
塩	0.5g	25g
ご飯	80g	4kg



ポイントやアレンジ

- ・パッククッキングも可能です。
- ・さっと火を通すだけでもおいしくできます。

作り方

- ①たまねぎはみじん切りまたは薄切りにする。
- ②鍋に全ての材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。

コーンクリームパスタ

パック

材料	1人分	50人分
スパゲッティ	100g	5kg
水	200ml	10L
コーンスープの素 (粉末)	1袋	785g
ドライパセリ	適宜	適宜



ポイントやアレンジ

- ・早茹でタイプのパスタやマカロニを利用すると、加熱時間を短くすることができます。
- ・茹で汁も無駄にしません。
- ・コーンスープの素を、市販のスパゲッティソースに変えれば、様々な味を楽しめます。

作り方

- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋にスパゲッティを半分に折って水と一緒に入れ、空気を少し残したままねじり上げ上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、10分茹で、鍋から一度取り出して袋の上からめんをほぐしさらに15分茹でる。
- ③結び目の下をキッチンばさみで切り、コーンスープの素(粉末)を入れて混ぜる。
- ④お好みでドライパセリをかける。

主食

トマトパスタ

おすすめ

材料	1人分	50人分
マカロニ	80g	4kg
トマトジュース	160g	8kg
ツナ缶詰	1/2 缶	25 缶
スイートコーン缶詰	20g	1kg

作り方

- ①フライパンに材料すべてを入れ、材料がひたひたになる程度に水を加え、フタをして火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、マカロニの茹で時間を目安に加熱する。



ポイントやアレンジ

- ・干しいたけや粉チーズを入れてもよいです。
- ・マカロニは別茹でしないため、非常時に燃料（カセットコンロ等）や茹で水を節約できます。
- ・材料が備蓄しやすいのでおすすめです。

野菜ジュースにゆうめん

おすすめ

材料	1人分	50人分
さば缶詰（水煮）	95g	4.75kg
そうめん	50g	2.5kg
たまねぎ	50g	2.5kg
野菜ジュース	200g	10L
にんにくチューブ	2.5g	100g
めんつゆ（二倍濃縮）	18g	900g
水	150ml	7.5L

作り方

- ①たまねぎは千切りまたは薄切りにする。
- ②鍋にさば缶詰の汁・野菜ジュース・たまねぎ・にんにく・めんつゆ・水を入れて火にかける。
- ③沸騰したら2～3分煮て、半分に折ったそうめんとさば缶詰の身を入れ、めんがくっつかないように混ぜながら煮る。（指定のゆで時間より少し長く茹でる）
- ④めんが柔らかくなったら火を止める。



ポイントやアレンジ

- ・さば以外に、いわし、さんま、ツナなどでもよいです。
- ・大量調理の時は、めんは別に茹でて水切りし、汁をかけてください。
- ・1食で主食と主菜を兼ねるのでおすすめです。

フェーズ2 ～概ね2日目から1・2週間までのレシピ～

主食

ナポリタン風

材料	1人分	50人分
スパゲッティ	50g	2.5kg
(A) トマト缶詰	100g	5kg
(A) 水	100ml	5L
(A) トマトケチャップ	大さじ 1/2	375g
(A) 固形コンソメ	2.5g	125g
ツナ缶詰	小 1/2 缶	1.75kg
たまねぎ	20g	2.5kg
スイートコーン缶詰	15g	750g
ミックスビーンズ	15g	750g
こしょう	少々	適量



ポイントやアレンジ

- ・めんを別鍋で茹でることなくフライパンひとつで出来上がります。
- ・野菜はある物で代用できます。冷凍野菜などでも作れます。
- ・ツナの代わりに魚肉ソーセージなどでも簡単にできます。
- ・めん量が少ない場合はパン（缶詰パン等）を添えてもよいです。

作り方

- ①フライパンに（A）を入れ、その上にスパゲッティを半分に折りバラバラと入れる。ツナ缶詰を缶汁ごと加える。
- ②たまねぎは薄切りにし、スイートコーン、ミックスビーンズとともに①の上へのせ、フタをして火にかける。
- ③たまねぎがしんなりしたら、スパゲッティがくっつかないようにときどき混ぜ表示時間より長めに煮る。
- ④スパゲッティがやわらかくなったらこしょうを加え、味を調える。



主食

きんぴらごぼうトースト

材料	1人分	50人分
レトルト きんぴらごぼう	1/2 パック (42g)	25 パック
缶詰パン	1/2 缶 (60g)	25 缶
スライスチーズ	1 枚	50 枚
マヨネーズ	大さじ 1	600g
刻みのりや万能ねぎ	適宜	適宜



ポイントやアレンジ

- ・レトルトのポテトサラダ、卵サラダ、卵の花、ひじきの煮ものを使ってもよいです。
- ・フライパンで焼く場合、フライパンにアルミホイルを敷き、具をのせたパンを置いてフタをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにします。

作り方

- ①パンは食べやすい厚さに切り、マヨネーズを塗り、きんぴらごぼうをのせて広げる。その上にチーズをのせる。お好みで刻みのりや万能ねぎをトッピングする。
- ②トースターで軽く焦げ目が付くまで焼く。



フェーズ2 ～概ね2日目から1・2週間までのレシピ～

主菜

凍り豆腐マーボー

パック

材料	1人分	50人分
マーボー豆腐の素	20g	1kg
凍り豆腐(一口タイプ)	9g	450g
水	50ml	2.5L

作り方

- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋にマーボー豆腐の素、凍り豆腐、水を入れ軽く混ぜる。ポリ袋になるべく空気が入らないよう、ねじり上げて上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、火をつける。
- ③沸騰したら中火で15分加熱し、さらに火を止めてフタをして15分蒸らす。



ポイントやアレンジ

- ・凍り豆腐は水戻し不要の一口タイプ(小さい物)を使用してください。
- ・お手軽に味付けができる「料理のもと」は災害時にも役立ちます。
- ・大量調理時は小袋に分けて大鍋で調理します。

厚揚げバターぼん酢

材料	1人分	50人分
厚揚げ	1枚	50枚
万能ねぎ	1/2本	25本
ぼん酢	大さじ1/2	450g
バター	3g	150g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

作り方

- ①厚揚げは一口大に切る。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、厚揚げを軽く炒める。
- ④ぼん酢を回しかけ、厚揚げにからめる。塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け万能ねぎを散らす。



ポイントやアレンジ

- ・加熱時間が短く簡単に作ることができます。
- ・厚揚げの代わりに鶏肉や豚肉でもおいしく作ることができます。

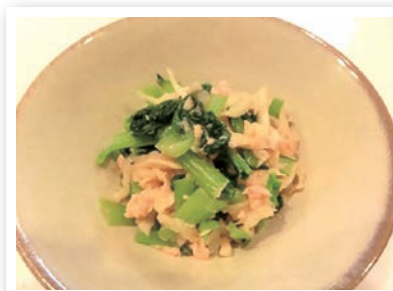
副菜

切り干し大根の和え物

材料	1人分	50人分
切り干し大根	5g	250g
小松菜	25g	1.25kg
ツナ缶詰	15g	750g
しょうゆ	4g	200g
酢	2g	100g
砂糖	1g	50g
ごま油	1g	50g

作り方

- ①小松菜は約2cmに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①と切り干し大根を茹で、水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③②と油を切ったツナ、調味料を和える。



ポイントやアレンジ

- ・乾物の切り干し大根、ツナ缶詰を使い、小松菜を加えることでカルシウム、鉄分、食物繊維がとれます。
- ・ツナの代わりにプロセスチーズを入れてもおいしいです。

切り干し大根の和え物 塩こんぶVer.

材料	1人分	50人分
切り干し大根	10g	500g
ツナ缶詰	1/2 缶	25 缶
塩こんぶ	1g	50g
水	25ml	1.25L
いりごま	0.5g	25g

作り方

- ①ごま以外のすべての材料をポリ袋に入れ、水を加えてよく混ぜる。
- ②15分ほどおく。
- ③器に盛り、ごまをふりかける。



ポイントやアレンジ

- ・ポリ袋の中で混ぜるので、衛生的に調理できます。器が無い場合は袋からそのまま食べることもできます。
 - ・お好みでスイートコーン缶詰、大葉やみょうがを入れてもよいです。
- ※かなり歯ごたえがあるため、こどもや高齢者以外におすすめします。

フェーズ2 ～概ね2日目から1・2週間までのレシピ～

副菜

切り干し大根の和え物 マヨネーズVer.

材料	1人分	50人分
切り干し大根	10g	750g
ツナ缶詰	1/2 缶	25 缶
ごま	1g	50g
マヨネーズ	大さじ 1/2	300g
しょうゆ	小さじ 1/4	75g
こしょう	少々	少々

作り方

- ①切り干し大根はポリ袋に入れ、ひたひたの水を加え戻し、水気を切る。
- ②ツナ缶詰は汁気を切る。
- ③ポリ袋に全ての材料を入れ、よく混ぜる。



ポイントやアレンジ

- ・火や包丁を使わないで作ることができます。
- ・好みで、おろししょうがを加えてもおいしいです。
- ・水が手に入らない場合は、切り干し大根は戻さず、全ての材料をポリ袋に入れて混ぜ合わせてください。

ツナとキャベツのマヨ和え

材料	1人分	50人分
キャベツ	70g	3.5kg
ツナ缶詰	1/2 缶	1.7kg
マヨネーズ	大さじ1/2強	450g
こしょう	少々	1g

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、洗って水気を切る。
- ②①とツナ缶詰、マヨネーズ、こしょうを加える。



ポイントやアレンジ

- ・キャベツを茹でると食べやすくなります。食べる人の状態に合わせて、大きさや柔らかさをアレンジしてください。
- ・ツナ缶詰は他の魚の缶詰に代えても、おいしく作れます。

副菜

スウンドゥブチゲスープ

材料	1人分	50人分
即席味噌汁(あさり)	1個	12個
絹ごし豆腐	150g	7.5kg
刻みキムチ	100g	5kg
水	300ml	7.5L
しょうゆ	小さじ 1/2	150g
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	70g
ごま油	小さじ 1	50g
豆板醤	適宜	適宜



ポイントやアレンジ

- ・ 長ねぎ、えのき、もやし、ニラ、レタス、冷凍のほうれん草などを加えてもよいです。キムチの塩分によって調味料は調整してください。

作り方

- ①鍋に分量の水、キムチを入れ、火にかける。温まったら、即席味噌汁の味噌・具、鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて混ぜる。
- ②調味料が溶けたら豆腐をスプーンですくって鍋に加える。豆腐が温まったらごま油を回し入れて火を止める。

切り干し大根と豆のスープ

材料	1人分	50人分
切り干し大根	5g	250g
干しいたけ	1g	50g
ミックスビーンズ	50g	2.5kg
水	200ml	10L
顆粒コンソメ	小さじ 1/2	100g
こしょう	少々	適量



ポイントやアレンジ

- ・ コンソメの代わりに干しいたけの戻し汁と塩を使うと和風のスープにアレンジできます。
- ・ 具材は常備している乾物や缶詰、余り野菜など、手に入るものを使うことでアレンジできます。

作り方

- ①切り干し大根、干しいたけは水で戻し、水気を切る。干しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に水と具材を入れ、中火で加熱する。
- ③スープが温まったら、コンソメ、こしょうで味を調える。

フェーズ3 ～概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ～

時間経過	想定される状況	配慮すべき事項	レシピの内容
フェーズ3	・生鮮食材が調達可能	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質、ミネラル、ビタミンの補給 ・温かい食事の提供 ・エネルギーの摂りすぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・火を使用した調理 ・野菜や卵など生鮮食材も使用したレシピ

フェーズ3では、野菜や卵などの生鮮食材が調達しやすくなることを想定したレシピを掲載しています。このレシピを参考に、できる限り主食、主菜、副菜をそろえ、バランス良く栄養を摂取できる食事を心がけましょう。

主食

さば缶ドライカレー

おすすめ

材料	1人分	50人分
さば缶詰(水煮)	100g	5kg
たまねぎ	1/4 個	13 個
ぶなしめじ	1/6 房	9 房
にんにく	少々	2 個
カレー粉	大さじ 1/2	150g
トマトケチャップ	大さじ 2/3	600g
中濃ソース	大さじ 1/4	250g
しょうゆ	小さじ 1/2	150g
塩	少々	12g
こしょう	少々	適量
油	小さじ 1/2	100g
ご飯	150g	7.5kg



ポイントやアレンジ

- ・たまねぎとにんにくは香りが出るまで炒めるとおいしくできます。
- ・水分は入れませんので、火加減に注意しましょう。
- ・ご飯の代わりにうどんでも食べてもおいしいです。
- ・1食で主食と主菜を兼ねるのでおすすめです。

作り方

- ①たまねぎは薄切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじを加えて軽く炒める。
- ③カレー粉を加え、香りが立ったらさば缶詰を汁ごと入れ、塩、こしょう以外の調味料を加えて煮る。
- ④塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ご飯の上に盛り付ける。

主食

トマトときのこのパスタ



ポイントやアレンジ

- ・ ペンネを煮るため、茹でる工程がなく、フライパンひとつでできます。
- ・ トマト缶詰はトマトジュースでも代用できます。野菜やきのこは手に入るものを使いましょう。にんにくはチューブ製品でも代用できます。
- ・ お好みで赤唐辛子を加えるとピリ辛のパスタになります。にんにくや唐辛子は食欲アップ効果も期待できます。

材料	1人分	50人分
トマト缶詰	100g	5kg
ツナ缶詰	35g	1.75kg
ペンネ	45g	2.2kg
たまねぎ	50g	2.5kg
ぶなしめじ	40g	2kg
にんにく	1/4 粒	100g
(A)塩	少々	25g
(A)水	100ml	5L
塩	適量	10g
こしょう	適量	適量
粉チーズ	小さじ1	100g

作り方

- ①たまねぎとにんにくは薄切りにし、ぶなしめじは食べやすいよう小房に分ける。
- ②フライパンにツナ缶詰の油とにんにくを入れ、中火にかける。ぶなしめじ、たまねぎの順に炒める。
- ③ツナ、トマト缶詰を加え、軽く炒める。(A)を加え、フタをして沸騰させる。
- ④沸騰したら、ペンネを加え、フタをして加熱する。ペンネの袋の表示時間の半分で茹で、残りの時間はフタをしたまま余熱で蒸らす。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。器に盛り付けたら上から粉チーズをかける。

フェーズ3 ～概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ～

主食

豆乳クリームペンネ

材料	1人分	50人分
ペンネ(3分ゆで)	40g	2kg
ツナ缶詰	30g	1.5kg
スイートコーン缶詰	20g	1kg
豆乳	100g	5kg
コンソメ	3g	150g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々



ポイントやアレンジ

- ・短時間で茹で上がるペンネを使用し、あらかじめ水に浸しておくことで、加熱時間を短縮することができます。
- ・茹で汁ごとを使用することで適度にとろみがつく効果もあります。

作り方

- ①ペンネは水 100ml に 10 分浸しておく。
- ②①を2分加熱し、ツナ、スイートコーン、豆乳を加えてさらに加熱し、コンソメ、塩、こしょうで味付けする。

カレーそうめん

材料	1人分	50人分
そうめん	50g	2.5kg
焼き鳥缶詰	1 缶	50 缶
たまねぎ	1/8 個	6 個
にんじん	小 1/8 本	5 本
カレールウ	1 個	4～6 箱
水	400ml	20L
万能ねぎ	適宜	適宜



ポイントやアレンジ

- ・カレー味が食欲をそそります。そうめんを使うので、加熱時間が短いです。
- ・めんがくっつきやすいので、大量調理の場合は、めんを別に茹でたほうがよいです。

作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と焼き鳥缶詰を入れ、たまねぎとにんじんを入れ、加熱する。
- ③野菜が柔らかくなったら、カレールウを入れる。
- ④そうめんを半分折り、加える。
- ⑤そうめんが柔らかくなったら、お好みで万能ねぎを散らして、できあがり。

主食

すいとん

材料	1人分	50人分
小麦粉	40g	2kg
水【調整】	60ml	3L
さといも	15g	15個
大根	15g	0.8本
にんじん	10g	3本
ごぼう	5g	1.5本
長ねぎ	10g	5本
しいたけ	7g	350g
油揚げ	5g	8枚
だし汁	270ml	13.5L
しょうゆ	小さじ1強	1.5カップ
みりん	小さじ1/4	大さじ4
料理酒	小さじ1/4	大さじ3.5
塩	0.8g	40g



ポイントやアレンジ

- ・ 単独の主食とする場合は、小麦粉の量を70gにして、だし汁と調味料を増やしてください。
- ・ すいとん団子は水分量を粉量より少なめにしてこね、手でちぎりながら汁に入れて作る方法もあります。
- ・ 野菜は小松菜、ナス、かぼちゃなどを入れたり、味噌味にしてもおいしいです。

作り方

- ①小麦粉をボウルに入れて水を加えて混ぜる。
- ②さといも、大根、にんじんは半月またはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、しいたけは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、②の野菜等を順に入れて煮る。野菜がやわらかくなったら調味料を入れる。
- ④③が煮立っているところに、①をスプーンですくって汁の中に入れ、団子に火が通ったらできあがり。

フェーズ3 ~概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ~

主食

おっきりこみ

おすすめ

材料	1人分	50人分
干しうどん	80g	4kg
大根	20g	1本
にんじん	20g	6本
さといも	20g	25個
長ねぎ	20g	10本
ごぼう	15g	4本
しいたけ	10g	500g
はくさい	30g	1個
だし汁	450ml	22.5L
しょうゆ	小さじ1弱	1カップ
味噌	小さじ1弱	225g



ポイントやアレンジ

- ・野菜は手に入るもので、味付けはしょうゆのみでもよいです。油揚げや鶏肉が入るとよりおいしいです。
- ・乾めんを使用する場合は水分を多めに、めん同士がくっつかないように、また使用するめんによっては柔らかくなるまで時間がかかるので注意が必要です。調味料はめんが柔らかくなってから加えるとよいです。
- ・1食で主食と主菜を兼ねるのでおすすめです。

作り方

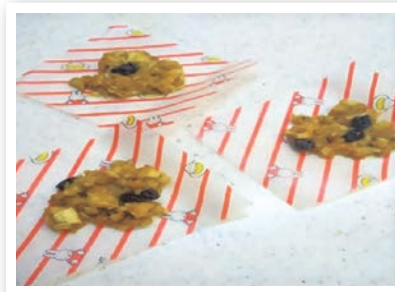
- ①大根、にんじんはいちょう切りまたは短冊切り、さといもは半月切り、長ねぎは小口切り、ごぼうはさがき、しいたけは薄切り、はくさいはざく切りにする。
- ②だし汁にかたい野菜から入れ、干しうどんを入れて、よくかき混ぜながら煮る。
- ③めんがやわらかくなったら、調味料を入れて味を調える。



主食

乾パン入りクランブル

材料	1人分	50人分
乾パン	15g	750g
牛乳	30ml	1.5L
バター	3g	150g
コーンフレーク	20g	1kg
干しぶどう	5g	250g
マシュマロ	15g	750g



ポイントやアレンジ

- ・バナナやりんご、ナッツ類、ドライフルーツ等を入れると栄養価が上がります。
- ・食欲の出ないときの朝食や、おやつ（補食）としてもよいです。
- ・サクサクの食感を残したい場合は牛乳の量を減らし、冷蔵庫で冷やし固めるとよいです。

作り方

- ①乾パンを手で割り、牛乳に浸す。（約30分）
- ②フライパンにバターを熱し、①とコーンフレーク、干しぶどうを加える。
- ③火を弱めてマシュマロを加え、焦げないように常に混ぜながら熱する。
- ④小さく切ったクッキングシートの上に、スプーン1杯分をとり、平らにのばす。
- ⑤固まるまで、常温に置いておく。

※大量調理の場合は、スチームコンベクションオーブンのホテルパンにクッキングシートを敷いて生地を伸ばし、焼く。焼き上がった後、包丁で切り分ける。



フェーズ3 ~概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ~

主菜

いわしと大根の煮物

パック

材料	1人分	50人分
いわし缶詰(蒲焼)	50g	2.5kg
大根	50g	2.5kg
しょうが	少々	50g
水	大さじ1	750ml

作り方

- ①大根はいちょう切りにする。
- ②しょうがは千切りまたはすりおろしにする。
- ③高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全て入れ、なるべく空気が入らないようにねじり上げて上の方で結ぶ。
- ④鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、③のポリ袋を入れ、火をつける。
- ⑤沸騰したら中火にし、約15分加熱する。火を止めてフタをして5分蒸らす。



ポイントやアレンジ

- ・しょうがはチューブ製品を利用することもできます。

トマトソース煮

材料	1人分	50人分
さば缶詰(水煮)	80g	4kg
トマトソース	100g	5kg
たまねぎ	30g	1.5kg
にんじん	10g	500g
粉チーズ	0.5g	25g
青のり	0.3g	15g

作り方

- ①野菜は千切りまたは薄切りにする。
- ②さばは崩さないように鍋にいれ、野菜とトマトソースを加え煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、盛り付けて粉チーズと青のりをふる。



ポイントやアレンジ

- ・さば缶詰を他の魚の缶詰に代えてもよいです。
- ・ケチャップやウスターソース、マヨネーズなどを組み合わせたソースで味付けしてもおいしいです。

主菜

キャベツとさば味噌のホイル焼き

材料	1人分	50人分
さば缶詰(味噌煮)	1缶	50缶
キャベツ	80g	4kg
長ねぎ	5cm	5本
ミニトマト	3個	150個

作り方

- ①キャベツは一口大にちぎる。長ねぎは、包丁やキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルを25cm×40cmくらいに切る。軽くくしゃっと丸めて広げる。
- ③アルミホイルにキャベツを敷き、さば缶詰を缶汁ごと入れ、長ねぎとミニトマトをのせ、アルミホイルを四方から包む。
- ④フライパンに1cm程度水を入れ、③を入れフタをして加熱する。沸騰したら弱火で約10分野菜に火が通るまで蒸す。



ポイントやアレンジ

- ・バターがある場合は、少し加えると風味とコクが増します。
- ・オーブンやオーブントースターでも作れます。
- ・家にあるお好みの野菜で作ることができます。

すごもりたまご

材料	1人分	50人分
卵	1個	50個
キャベツ	60g	3kg
にんじん	10g	500g
油	大さじ1/4	150g
しょうゆ	小さじ1/3	100g
塩	少々	30g

作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、キャベツとにんじんを炒める。しんなりしてきたら、しょうゆと塩を加える。
- ③②をひとまとめにして中央にくぼみを作り、卵を落とす。
- ④フタをして2～3分蒸し焼きにする。



ポイントやアレンジ

- ・キャベツを手でちぎり、にんじんをピーラーでスライスすると包丁・まな板を使用しなくてもできます。スチームコンベクションオーブンがあれば、大量調理が簡単にできます。
- ・ソースやマヨネーズなど使えば味に変化が出ます。野菜について、手に入るものを活用しましょう。

フェーズ3 ～概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ～

主菜

オープンオムレツ

材料	1人分	50人分
焼き鳥缶詰	1/2 缶	25 缶
卵	1 個	50 個
ピザ用チーズ	10g	500g
トマト	30g	1.5kg
万能ねぎ	3g	150g



ポイントやアレンジ

- ・調味料を使わなくても、缶詰の味とチーズのみでおいしいです。
- ・たまねぎ、キャベツなどの野菜をプラスして、ご飯の上ののせて丼物にしてもよいです。

作り方

- ①トマトは食べやすい大きさに切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにトマトと万能ねぎ以外の材料を入れ、かき混ぜておく。
- ③熱したフライパンに②とトマトを入れ、フタをする。
- ④卵が固まったら、お皿に盛り、万能ねぎを散らしてできあがり。
※大量調理の場合は、スチームコンベクションオープンのホテルパンに卵液を流し込み、蒸し焼きにする。焼き上がったら、玉子焼きのようにカットして提供。

鶏肉の卵とじ

パック

材料	1人分	50人分
焼き鳥缶詰	1 缶	50 缶
卵	1 個	50 個
たまねぎ	1/4 個	12 個
ねぎ(乾燥)	適宜	1 本



ポイントやアレンジ

- ・ご飯の上にかければ、親子丼になります。
- ・日常のおかずの一品としても、十分楽しめます。

作り方

- ①たまねぎは皮をむき、くし切りにする。卵は割りほぐす。
- ②高密度ポリエチレン製ポリ袋にねぎ以外の全ての材料を入れ、よくもんで混ぜ、なるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ③鍋の1/3 まで水を入れてお皿を敷き、②のポリ袋を入れ、30分加熱する。
- ④お好みで、ねぎをかけてできあがり。

主菜

あぶら麩とチンゲン菜の中華炒め

材料	1人分	50人分
あぶら麩	25g	1kg
チンゲン菜	65g	3.25kg
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	60g
しょうゆ	小さじ 1	300g
ごま油	小さじ 1/2	100g
水	75ml	3.5L
片栗粉	小さじ 1/2	75g



ポイントやアレンジ

- ・ 麩を使うことでボリュームのあるおかずができます。
- ・ 小松菜やにんじんなどの野菜を使うと、いづれも栄養価もアップします。

作り方

- ①あぶら麩はぬるま湯で戻しておく。
- ②チンゲン菜は約3cmに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、チンゲン菜を炒める。
- ④③に水、調味料、①のあぶら麩を入れて煮る。
- ⑤最後に水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。



フェーズ3 ～概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ～

副菜

レトルトで肉じゃが

パック

材料	1人分	50人分
レトルト牛丼	1パック	24～26 パック
じゃがいも	小1個	4kg
にんじん	1/4本	2kg
砂糖	小さじ1	140g
料理酒	小さじ1	240ml
万能ねぎ	少々	適宜

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいて厚さ5mmのいちよう切りにする。
- ②高密度ポリエチレン製ポリ袋に牛丼と砂糖、料理酒を入れてもみ混ぜる。ポリ袋になるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ③鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、②のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で約20分加熱する。
- ④盛り付けてお好みで万能ねぎを飾る。



ポイントやアレンジ

- ・レトルト牛丼以外に、焼き鳥缶詰、各種魚の缶詰（味噌煮）を使ってもおいしいです。
- ・たまねぎや、きのこをプラスしてもよいです。いずれも材料は薄く切って加熱しやすくします。

乾物酢の物

材料	1人分	50人分
(A)切り干し大根	6g	300g
(A)カットわかめ(乾燥)	2g	100g
(A)水	50ml	2.5L
酢	7.5g	375g
しょうゆ	3g	150g
砂糖	4.5g	225g
おろししょうが	1g	50g
きゅうり	20g	1kg
塩	0.2g	10g

作り方

- ①ポリ袋に(A)を入れて乾物がやわらかくなるまで戻す。(10～20分位)
- ②きゅうりはスライサーで切り、塩を軽く振る。
- ③①と②の水気を軽く絞り、酢、しょうゆ、砂糖、しょうがを入れ、味を調える。



ポイントやアレンジ

- ・常温で長期保存がきく乾物を使った酢の物でさっぱりと食べられます。
- ・ごま油をプラスしてもおいしく食べられます。
- ・切り干し大根はハサミで短く切り戻しやすくします。

副菜

春雨サラダ

パック

材料	1人分	50人分
春雨	10g	500g
にんじん	10g	500g
スイートコーン缶詰	10g	500g
カットわかめ(乾燥)	0.5g	25g
ごま油	2g	100g
しょうゆ	小さじ1	300g
砂糖	小さじ1	150g
酢	小さじ1	250g



ポイントやアレンジ

- ・春雨は食べやすい長さに切りましょう。

作り方

- ①春雨は、はさみで半分に切り、にんじんは細切りにする。
- ②材料を高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れ、材料が浸るくらいの水を入れる。ポリ袋になるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ③鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、②のポリ袋を入れ、2分加熱し、鍋から取り出して袋のまま冷ます。＊加熱時間は使用する春雨によって調整する。

ミックスビーンズサラダ

パック

材料	1人分	50人分
ゆで野菜(かぼちゃ)	50～60g	2.5～3kg
ミックスビーンズ	12g	600g
ツナ缶詰	15g	750g
めんつゆ(二倍濃縮)	4.5g	200g
すりごま	1.5g	70g
マヨネーズ	6g	300g



ポイントやアレンジ

- ・ゆで野菜は、かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、いんげんなどを使うとよいです。冷凍野菜でもできます。
- ・葉物野菜を使うときは、かさが減るので少し多めに用意した方がよいです。

作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま1.5cm角に切り、高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れ、なるべく空気が入らないようにねじり上げて上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で約15分加熱する。
- ③加熱した①、汁をかるく切ったツナ、ミックスビーンズをめんつゆ、すりごま、マヨネーズで和える。

フェーズ3 ~概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ~

副菜

よかつぺ汁(具だくさん汁)

材料	1人分	50人分
大根	15g	750g
にんじん	15g	750g
ごぼう	15g	750g
じゃがいも	15g	750g
厚揚げ	30g	1.5kg
干しいたけ	5g	250g
塩こんぶ	1g	50g
味噌	10g	500g
水	150ml	7.5L

作り方

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②干しいたけは戻し、うす切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③味噌以外の材料と②の戻し汁を鍋に入れて煮る。
- ④根菜がやわらかくなったら、味噌を加え、味を調える。



ポイントやアレンジ

- ・家にある根菜類など何でも入れて、具だくさんにすることで、塩分を控えることができます。
- ・厚揚げは、たんぱく質が多く、豆腐よりも日持ちがします。
- ・だしの代わりに塩こんぶをそのまま加えています。

わかめとキャベツのスープ煮

材料	1人分	50人分
カットわかめ(乾燥)	4g	200g
キャベツ	3枚	150枚
固形コンソメ	1/2個	25個
水	200ml	10L

作り方

- ①キャベツは、手でちぎる。
- ②鍋に、水、①、わかめ、固形コンソメを入れて火にかけ、キャベツがやわらかくなるまで加熱する。



ポイントやアレンジ

- ・キャベツの代わりに、白菜、もやし、小松菜等でもよいです。

(参考) おやつ 食欲のないときのために

さつまいも入り蒸しパン

パック

材料	1人分	50人分
さつまいも	25g	1.25kg
ホットケーキミックス	50g	2.5kg
牛乳	50ml	2.5L

作り方

- ①さつまいもは、薄いいちょう切りにし水に浸す。
- ②高密度ポリエチレン製ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③②のポリ袋に①のさつまいもを加えて混ぜ合わせて、中の空気を少し残して口を結ぶ。
- ④鍋の1/3 まで水を入れてお皿を敷いた鍋に③のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で20分加熱する。



ポイントやアレンジ

- ・チーズやハム、万能ねぎを入れてもおいしいです。
- ・食欲のない時でも食べやすいです。

かぼちゃ入り水ようかん

パック

材料	1人分	50人分
ようかん	30g	1.5kg
水	50ml	2～2.2L
かぼちゃ(皮付き)	50g	2.5kg

作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま1cm角のさいの目に切り、高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れて空気を抜いて口を上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3 まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で約10分加熱する。
- ③ようかんを小鍋に入れ、フォークでつぶす。水を加えて粒がなくなるまで煮る。火を止めて①のかぼちゃを加えて混ぜる。
- ④粗熱がとれたら100ml位入る容器に③を流し入れ、固まるまで冷ます。



ポイントやアレンジ

- ・温かいままでお汁粉としてもおいしいです。常温(25℃以下)で固まります。かぼちゃの代わりにさつまいもを使ってもよいです。
- ・大量調理の際は、ようかんをあらかじめフードプロセッサー等で細かくしてください。

🍴 目標栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
1800~2200	55.0	0.90	1.00	80

※1歳以上、1人1日当たり

「避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について」

(平成30年8月1日付け厚生労働省健康局健康課栄養指導室長事務連絡) より

🍴 各レシピの栄養価一覧

フェーズ2のメニュー

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
白ごはん	125	2.0	0.2	29.7	0.0	0.02	0.01	0
ひじきの炊き込みご飯	351	12.1	1.8	72.4	1.3	0.11	0.10	1
ツナトマトリゾット	220	6.8	5.1	36.3	1.3	0.08	0.08	6
コーンクリームパスタ	413	14.2	3.9	83.5	1.1	0.21	0.12	0
トマトパスタ	440	18.2	9.7	67.8	0.4	0.15	0.11	5
野菜ジュースにゅうめん	399	26.5	10.6	51.9	2.6	0.27	0.45	8
ナポリタン風	343	16.1	9.7	51	1.8	0.20	0.10	12
きんぴらごぼうトースト	334	10.4	19.5	32.9	1.9	0.06	0.12	0
凍り豆腐マーボー	68	5.4	4.3	2.5	0.8	0.01	0.01	0
厚揚げバターぼん酢	208	13.3	16.0	2.0	0.8	0.09	0.05	3
切り干し大根の和え物	74	3.9	4.4	5.4	0.7	0.04	0.05	11
切り干し大根の和え物 塩こんぶVer.	126	7.5	8.0	7.5	0.6	0.02	0.03	1
切り干し大根の和え物 マヨネーズVer.	120	4.3	8.4	7.5	0.5	0.04	0.03	3
ツナとキャベツのマヨ和え	182	8.1	14.6	7.7	0.47	0.05	0.05	58
スンドゥップチゲスープ	77	5.8	11.8	12.0	2.5	0.09	0.18	7
切り干し大根と豆のスープ	93	7.3	3.5	9.1	1.1	0.04	0.03	1

フェーズ3のメニュー

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
さば缶ドライカレー	491	26.3	13.0	68.4	2.1	0.21	0.55	5
トマトときのこの パスタ	321	15.5	9.5	44.3	1.1	0.23	0.16	14
豆乳クリームパンネ	289	15.0	9.6	32.5	1.7	0.13	0.07	1
カレーそうめん	404	17.5	12.1	54.3	2.1	0.01	0.02	3
すいとん	189	6.4	2.6	36.6	2.1	0.11	0.04	6
おっきりこみ	337	10.8	1.9	70.9	3.2	0.17	0.11	14
乾パン入りクラムブル	244	4.8	8.2	38.8	0.7	0.04	0.06	0
いわしと大根の煮物	125	8.3	7.8	6.7	0.8	0.02	0.12	5
トマトソース煮	214	19.4	9.0	12.4	1.6	0.23	0.53	1
キャベツとさば味噌の ホイル焼き	280	20.3	16.2	14.7	1.3	0.10	0.47	44
すきもりたまご	122	7.1	8.2	4.3	1.0	0.06	0.24	25
オープンオムレツ	178	11.8	9.3	12.5	0.5	0.08	0.24	4
鶏肉の卵とじ	200	18.6	10.3	5.5	1.6	0.06	0.32	0
あぶら麩とチンゲン菜 の中華炒め	171	6.6	10.9	11.6	0.9	0.04	0.07	16
レトルトで肉じゃが	270	8.2	15.0	28.6	1.6	0.10	0.12	34
乾物酢の物	46	1.4	0.2	10.6	1.1	0.03	0.03	5
春雨サラダ	81	0.8	2.1	14.6	0.8	0.01	0.01	1
ミックスビーンズ サラダ	152	5.7	9.3	14.0	0.5	0.06	0.06	21
よかっぺ汁	107	6.2	3.9	12.0	0.8	0.09	0.30	19
わかめとキャベツの スープ煮	22	1.6	0.2	5.3	0.9	0.03	0.02	29
さつまいも入り 蒸しパン	253	5.7	3.6	0.7	0.7	0.05	0.09	8
かぼちゃ入り 水ようかん	87	0.3	0.0	25.1	0.0	0.03	0.04	21

栄養士さんからのコメント

- ・家庭で備蓄できる食品を活用したレシピ集です。パックスッキングもローリングストックも日常生活に取り入れ、もしもの時に備えましょう。
- ・災害時に備えて食品を備蓄することはとても大切です。備蓄食品を普段の食事に活用することで、災害時にも食べ慣れた食事をとることができます。
- ・このレシピ集をもとに、普段から備蓄品目を活用した料理を実際に作って、味わってみてください。
- ・毎日の食事が非常食になるよう防災レシピを参考にして、ローリングストックする食品のヒントになれば幸いです。
- ・災害時こそ、食べ慣れた食事が安心です。日頃から自分に合った「おいしい」を見つけみてください。
- ・こども達と一緒に作り慣れ、食べ慣れておけるといいなと思います。
- ・災害時の食事は「主食」に偏りがちなため、レシピ集を参考に「副菜」「主菜」も準備しバランスをとり、体調管理につなげることが重要です。
- ・衛生管理は必須です。調理の際は「一作業一手洗い」を心がけ、手指消毒をこまめにしてください。

炊き出しにおける衛生管理等チェックリスト

※群馬県災害時栄養・食生活支援ガイドラインも参考に調理をお願いします。

【健康チェック項目】

- ・下痢、発熱の症状はないか（本人、同居家族）
- ・手指に傷はないか。
- ・指輪は外しているか。
- ・衣服は清潔か。
- ・爪は短く切っているか。

【炊き出しにおける注意項目】

- ・調理の前には、よく手を洗う。
(水が確保できない場合は、ウェットティッシュ、アルコールスプレーなどを活用する。)
- ・調理中も、こまめに手を消毒する。
- ・必要に応じて使い捨て手袋を使用する。
- ・材料は、冷蔵庫やクーラーボックス（保冷剤入り）に保管する。

【要配慮者への対応】

- ・食事に配慮が必要な方の人数を把握し、栄養士等に対応を相談する。
- ・献立に使用した食材を避難者が確認できるよう、掲示等により周知する。
- ・レトルト食品やカレールウ等についてもアレルギーを確認する。
- ・牛乳パックをまな板として使用しない。（乳製品アレルギーの方への対応）