

● 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。
- ・めんが少量の場合はパン（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。