

災害時レシピ

乾物や缶詰を活用した、手軽に作れる災害時のレシピをご紹介します！
災害時の食事では、ご飯やパンなどの炭水化物が多くなり、栄養バランスが偏りがち。
栄養バランスが偏ることで、体調を崩しやすくなってしまいます。
日頃から缶詰や野菜や海藻、きのこ類の乾物を備蓄しておくことで、災害時でも簡単に調理でき、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維を補うことができます。
災害時だけでなく、平常時にも使えるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

レシピ考案：鷹栖町健康福祉課 佐野綾香管理栄養士

○切干大根のツナサラダ

【材料】1人分

- ・切干大根(乾燥)・・・8g
- ・ツナ缶・・・1/4缶
- ・ホールコーン缶・・・大さじ1杯
- ・しょうゆ・・・小さじ1/4
- ・酢・・・小さじ1/4
- ・ごま油・・・小さじ1/4

【作り方】

- ①切干大根をほぐし、キッチンバサミで適当な長さにザクザクと切る。
- ②ポリ袋に①の切干大根と水を入れてもむ。
- ③切干大根がやわらかくになったら水気を切って、しょうゆ、酢、ごま油を加えてもむ。
- ④汁気を切ったツナとコーンを加えて混ぜる。



しょうゆと酢の代わりにめんつゆやお好みのドレッシングで和えてもよい

○さば缶と切干大根の煮物

【材料】1人分

- ・さば水煮缶・・・1/4缶(缶汁も加える)
- ・切干大根・・・10g
- ・おろししょうが・・・1～2g
- ・水・・・10～20ml
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・長ねぎ・・・適量

【作り方】

- ①切干大根は水ですさっと洗い、キッチンバサミで適当な長さに切る。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れて沸騰したお湯で5分間加熱し、火を止めて10分おく。
ポリ袋が直接なべ底に触れないようにするため、鍋にざるを入れ、ざるの中にポリ袋を入れて加熱してください。
- ③ねぎをキッチンバサミで切ったのせる。





○焼き鳥缶の親子丼

【材料】1人分

- ・焼き鳥缶・・・1/2缶
- ・玉ねぎまたは長ねぎ・・・適量
- ・水・・・50ml
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・卵・・・1～2個
- ・ごはん・・・適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスする(長ねぎは斜め薄切りにする)フライパンに焼き鳥缶と水、しょうゆ、砂糖を加えて加熱する。
- ②玉ねぎがやわらかくなったら卵を溶いて回し入れる。
- ③卵がお好みのかたさになるまで加熱し、ごはんにかける。



○ゆで時間短縮パスタ(トマトソース)

【材料】1人分

- ・スパゲティ・・・100g
- ・塩・・・小さじ1弱
- ・水・・・200ml
- ・カットトマト缶・・・1/2缶
- ・にんにく(チューブ)・・・2cm
- ・オリーブオイル・・・小さじ1
- ・玉ねぎ・・・1/6個
- ・コンソメ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・味をみてお好みで
- ・あさり水煮缶(ツナ缶でもOK)・・・大さじ1～2

【作り方】

- ①ポリ袋に水と塩を入れて混ぜ、スパゲッティを半分に折って入れる。
2～3時間漬ける。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火をつけ、香りが立ったら玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎに火が通ったらあさり缶を缶汁ごと加え、さっと炒める。
- ④トマト缶、コンソメを加えてひと煮立ちさせ塩、こしょう、砂糖で味を調え、①のスパゲッティを加える。水分が足りなければ、スパゲッティをつけていた水も半量程度加え、麺に火が通るまで混ぜながら1分程度加熱する。

