

# 防災レシピブック3

おうちで備えるローリングストック



# 簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



※できれば1週間分を備えましょう

## このレシピ集について

“備蓄”は大事。頭で分かっているけど、実際に行動に移すと…。  
しかし、地震や洪水によってライフラインが途絶すれば、その日の食事にも困ってしまう危険性をはらんでいます。  
そこで！このレシピ集は、「ふだんも、災害時も、手軽においしい食事を。」という思いを込めて、板橋区の健康福祉センター栄養士がレシピを考案しました。  
おいしく、楽しく食べながら、災害に備えませんか？  
ふだんの食事に「防災レシピ」をプラスしながら、家庭の備えについて考えていただくきっかけになれば幸いです。

板橋区危機管理部

# 備蓄食品の選び方

日常でも災害時でも健康に過ごすには、**主食**(ごはん、パン、麺)・**主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)・**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

普段の料理頻度や使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買ひ足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。



## ■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



## ▶ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



## ■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



## ▶ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

それでは、備蓄食品を使ったレシピをみていきましょう! →





## 焼き鳥缶de ピーマンの 肉詰め



栄養士より

備蓄できる肉類の焼き鳥缶を使った、日常にもおすすめの料理です。普段からローリングストック食品を使い、食べ慣れておくことが大切です。

### 材 料 (1人分)

ピーマン…………… 大2個(80g)  
焼き鳥缶(たれ)…………… 1缶(75g)  
乾燥マッシュポテト…………… 15g  
湯…………… 大さじ4  
粒コーン缶…………… 大さじ2(約25g)  
粉チーズ…………… 小さじ1  
<お好みで>こしょう…………… 少々

### 作り方

- ① ピーマンを縦半分に切り、種とへたをとる。
- ② ボウルに乾燥マッシュポテトを入れ、湯を少しずつ入れて混ぜる。焼き鳥缶、粒コーンを加えてさらに混ぜる。
- ③ ピーマンに②を詰め、粉チーズをかける。
- ④ オープントースターで焼き目がつくまで焼き、お好みでこしょうをかける。

1人分 エネルギー 218kcal たんぱく質13.0g 食塩相当量1.3g

## さんまと切り干し 大根の煮物

栄養士より



野菜類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。乾燥野菜や根菜類、水煮野菜のような日持ちのする野菜を常備しておくこと災害時も栄養のバランスがとれた食事をすることができます。

### 材 料 (3人分)

さんま蒲焼缶…………… 2缶(200g)  
切り干し大根…………… 30g  
にんじん…………… 1/4本(40g)  
A [ おろししょうが(チューブ)… 2cm  
砂糖…………… 小さじ1/2  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
水…………… 1/2カップ強



### 作り方

- ① 切り干し大根は、袋の表示に従って戻し、水けを絞る。
- ② にんじんは切り干し大根と同じくらいの太さの千切りにする。
- ③ 鍋に①、②、さんま蒲焼缶を汁ごと、Aを入れ、弱火～中火でにんじんがやわらかくなるまで煮る。

1人分 エネルギー 181kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量1.2g

※掲載されている栄養成分値は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づいて算出した推計値です。  
※缶詰等の加工食品は、製品によって食塩相当量が異なります。味をみて調味料を加減しましょう。



## 缶詰カレー きんぴら



### 栄養士より

災害時に不足しがちな野菜の備蓄のひとつとして、生ごみが出ず、常温保存が可能な水煮野菜があります。缶詰カレーを味付けに使った手軽なきんぴらは、日常の料理にもおすすめです。

### 材 料 (2人分)

きんぴらごぼう用の水煮野菜  
(ごぼう・にんじん) …… 1袋(100g)  
缶詰カレー …… 1缶(125g)

### 作り方

- 水煮野菜は袋の表示を確認してから使う。洗って使用するものはザルなどを用いて洗う。
- ① 水煮野菜の水けを切る。
- ② フライパンに①を入れ、中火～弱火でしっかりとからいりする。
- ③ 缶詰カレーを加えて炒める。

※缶詰カレーはタイカレーでもおいしい。レトルトカレーで作る場合は量の調整を。

1人分 エネルギー 105kcal たんぱく質6.0g 食塩相当量0.6g

## わかめのチヂミ

### 栄養士より



乾燥わかめのような乾物は、長期保存ができ、食物繊維やビタミン、ミネラルなどが含まれているため、備えておくと良い食材です。汁物やあえ物に活用できます。

### 材 料 (2枚分)

カットわかめ(乾燥) …… 5g  
にんじん …… 1/5本(30g)  
玉ねぎ …… 1/2個(90g)  
鶏ささみ缶 …… 1缶(70g)  
A 小麦粉 …… 80g  
水 …… 1/2カップ  
塩 …… ひとつまみ  
白ごま …… 小さじ2(6g)  
ごま油 …… 大さじ2  
ポン酢しょうゆ …… 適量



### 作り方

- ① カットわかめ(乾燥)は袋の表示に従って戻し、水けを切る。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ボウルにA、ささみ缶は汁ごと入れて混ぜ、さらに、②、①、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、③の1/2量を流し入れ、両面がカリッとするまで焼く。もう一枚分も残りのごま油と材料で同じように焼く。
- ⑤ ポン酢しょうゆをかける。

1枚分  
エネルギー 316kcal  
たんぱく質9.6g  
食塩相当量2.0g



# 災害時に備えて試しておきたい パッククッキング

## 洗い物いらずで簡単！ パッククッキングの方法

利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。  
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

## 注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で無地の厚さ0.01mmのものを使う。できれば、マチがないものの方がよい。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾、皿を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。
- ⑤油が多い料理は、高温によりポリ袋が溶ける可能性があるため控える。
- ⑥具材は火が通りやすいように切る。



## 栄養士より

1つの鍋でごはんとおかずなど複数の料理を同時に作ることができます。1人分ずつ作れば、味付けや固さの調節など個別対応が可能です。



## ～いろいろな缶詰を使ったレシピ～ (パッキング)



### 缶詰カレーの ピラフ



#### 栄養士より

そのまま食べられる缶詰カレーですが、米・冷凍野菜と一緒に炊き込むことでおいしいカレーピラフができます。災害時には、冷凍・冷蔵品から先に使いましょう。

#### 材 料 (2人分)

米(無洗米) …………… 1合  
水 …………… 1/2カップ  
缶詰カレー …………… 1缶(125g)  
ミックスベジタブル(冷凍) …… 60g

#### 作り方

- ① ポリ袋2枚に各材料を半分ずつ入れ、よく混ぜる。ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、上の方でしっかりと結び、30分ほどおく(浸水させる)。
- ② 鍋に水をはり、鍋底に浅い皿を敷いて、その上に①をおく。
- ③ 蓋をして、強火にかける。沸騰したら中火～弱火にし、約30分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま15分おく。鍋から袋を取り出し、結び目を切って袋のまま食器にのせる。

※缶詰カレーはタイカレーでもおいしい。レトルトカレーでも作れます。

1人分 エネルギー 360kcal たんぱく質10.4g 食塩相当量0.7g

## オムレツ



#### 栄養士より

パッキングは日常で試しておく、災害時に役立ちます。袋の上からもむなどのお手伝いは、おさんにもおすすめです。

#### 材 料 (1人分)

卵 …………… 1個  
スライスオリーブ  
(塩漬け) …………… 大さじ1/2(約7g)  
ツナ缶(水煮) …………… 1/3缶(約25g)  
マッシュルーム(水煮) …… 大さじ1(約13g)  
<お好みで>ケチャップ …………… 適量



#### 作り方

- ① ポリ袋にスライスオリーブを入れ、袋の上から粗つぶしにする。
- ② ①に水けを切ったマッシュルーム、ツナ缶は汁ごと加え、卵を割り入れる。袋の上からよくもんで卵をつぶす。
- ③ ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、上の方でしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋に水をはり、鍋底に浅い皿を敷いて、湯を沸かす。沸騰したら、③をオムレツの形になるよう、袋の中身を端に寄せてから入れ、蓋をする。
- ⑤ 再沸騰したら、中火～弱火にし、約15分加熱する。
- ⑥ 火を止め、鍋から袋を取り出し、結び目を切って袋のまま食器にのせる。お好みでケチャップを添える。

※具材はお好みでアレンジ可能(火が通りやすいように切りましょう)。

1人分

エネルギー 103kcal  
たんぱく質9.0g  
食塩相当量0.7g



## わさビーフと 玉ねぎの炒め物風

**栄養士より** 玉ねぎを電子レンジで加熱して、わさビーフと混ぜるだけで、簡単に炒め物風おかずが1品できあがります。

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ③ わさビーフをポリ袋に入れ、適当に砕く。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、あれば乾燥パセリを散らす。

1/2量 エネルギー204kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.7g



### 材 料 (作りやすい分量)

玉ねぎ…………… 1個(200g)  
 わさビーフ…………… 1/2袋(25g)  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々  
 <あれば>乾燥パセリ…………… 少々

## いつものおいしさをローリングストック

“いつも食べ慣れている味”をローリングストックしておくことで、  
 発災時も食事を通して安心感を得ることができます。  
 いつものおいしさで、無理なく災害対策していきましょう。



わさビーフを販売する  
**山芳製菓株式会社**  
 本社は板橋区にあるよ!



▲わさビーフのホームページはこちら

### <出典>

農林水産省 webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)  
 ・「災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」(農林水産省)  
 (<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>)を加工して作成  
 ・「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」(農林水産省)  
 ([https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need\\_consideration\\_stockguide.pdf](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf))  
 を加工して作成  
 ・「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」(農林水産省)  
 (<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/kouenyou.html>)を加工して作成

発 行: 板橋区危機管理部  
 発 行 日: 2023年3月1日  
 レシピ制作: 板橋区健康福祉センター栄養士  
 (板橋・上板橋・赤塚・志村・高島町)  
 板橋区健康推進課栄養士

防災レシピは右の二次元コード  
 からも、ご覧いただけます。

板橋区 防災レシピ 🔍 検索

