

## 板橋のいっぴんで ローリングストック



災害時でも甘いものは食べたい！  
そんな時、おいしくて  
常温保存できるあんこは  
ローリングストックにおすすめ！



今回のあんこは、板橋区にある「(有)木下製館・キノアン」にご協力いただきました。毎週木曜日と毎月最終土曜日は工場直売もやってるよ！

キノアンの  
ホームページは  
こちら



## あると便利な備品類

災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な理由で、十分な衛生状態を確保するのが難しくなります。災害時の食中毒予防にも役立つ家庭用品も備えておきましょう。



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>■手にかぶせて手袋代わりに</li> <li>■調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li> <li>■お椀にかぶせて洗いの削減</li> <li>■おすそわけ容器として</li> <li>■大きな袋は水の運搬用に</li> </ul>
ラップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おにぎりなどを直接触れずに作るために</li> <li>■お皿に敷いて洗いの削減に</li> </ul>
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>■熱いものを載せるお皿として</li> <li>■省エネ落としふた代わりに、反射板代わりに</li> </ul>
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フライパンの焦げ付き防止に</li> </ul>
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"> <li>■布巾やタオル代わりに</li> </ul>
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■手洗い用の水の代わりに</li> <li>■身辺の衛生確保に</li> </ul>

### 【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：2024年(令和6年)2月19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・高島平)  
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



# 防災レシピブック4

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。



## このレシピ集について

2021年2月に第1弾を公表し、毎年新たなレシピブックを作成して、本作が第4弾となりました。防災の基本は「自分の身は自分で守る」。つまり、自分や家族の食べ物は自分たちで蓄えておく。大事なことはわかっているんです。本書でオススメしているローリングストックは、「備蓄」をあまり意識しなくても、普段の買い物の工夫で「備蓄」ができちゃうんです。ついつい難しく考えてしまう「防災」をちょっとでも身近に、ちょっとでも簡単に。 板橋区危機管理部

### 表紙の料理

## 焼き鳥缶でチキンマヨパスタ

### 材料(2人分)

焼き鳥缶(たれ).....2缶(150g)  
 玉ねぎ.....1個(200g)  
 スパゲッティ.....160g  
 オリーブ油.....大さじ1  
 おろしにんにく(チューブ).....2cm  
 水.....2カップ  
 マヨネーズ.....大さじ1  
 しょうゆ.....小さじ2  
 【お好みで】黒こしょう.....少々  
 【あれば】刻みのり.....適量

1人分 エネルギー 556kcal  
 たんぱく質 22.4g 食塩相当量 2.1g



### 栄養士より

スパゲッティを別茹でにしないので、フライパン1つで作れ、水を節約できます。塩味の焼き鳥缶を使ってもおいしいです。

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、おろしにんにく、①を入れて炒める。
- ③②に焼き鳥缶、水を加え、沸騰したらスパゲッティを半分に折って入れ、混ぜる。ふつふつとしたら中火にし、袋の表示時間を目安に、茹で汁がなくなるまで混ぜながら加熱する(湯が茹で時間より早くなくなる場合は水を適宜追加する)。
- ④火を止めてマヨネーズ、しょうゆを加え混ぜる。
- ⑤器に盛り、お好みで黒こしょうをかけ、あれば刻みのりを散らす。

# 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 **足りないものを買い足す**。
- ④ **賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す**。



### ■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、牛肉の大和煮、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! →





## 焼き鳥缶とお麩のふわふわ卵とし丼

### 栄養士より

焼き麩を戻した水をそのまま調理に使用することで水を節約できます。麩は長期保存ができるうえ、料理のボリュームアップに役立ちます。

### 材料(2人分)

ご飯……………茶碗2杯  
焼き鳥缶(たれ)……………1缶(75g)  
卵……………2個  
玉ねぎ……………1/2個(100g)  
焼き麩……………10g  
水……………1カップ  
しょうゆ……………大さじ1/2  
【あれば】三つ葉……………適量

1人分 エネルギー 415kcal  
たんぱく質 16.4g 食塩相当量 1.4g

### 作り方

- ①小鍋に水、しょうゆを入れて混ぜ、焼き麩を入れ、やわらかくなるまでおく。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③①に②、焼き鳥缶を入れて混ぜ、蓋をして玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④卵を溶いてまわし入れて弱火にし、蓋をして火を通す。
- ⑤器にご飯と④を盛り、あれば三つ葉を飾る。

## レトルト牛丼でチャプチェ風

### 栄養士より

レトルト食品を使ったアレンジレシピです。味付けいらすなうえ、野菜などの食材を加えることで、バランスもよくなります。

### 材料(2人分)

牛丼の素(レトルト食品)…1人前(120g)  
緑豆はるさめ(乾燥)……………30g  
にんじん……………1/4本(40g)  
ほうれん草(冷凍)……………50g  
おろしにんにく(チューブ)……………2cm  
ごま油……………小さじ1  
【お好みで】白いりごま……………少々  
【あれば】糸唐辛子……………少々

1人分 エネルギー 156kcal  
たんぱく質 2.9g 食塩相当量 0.7g



### 作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②はるさめは、袋の表示に従って茹でてザルにあげる。
- ③フライパンにごま油、おろしにんにくを入れて弱火で熱し、パチパチと音がしはじめたらすぐに①、冷凍ほうれん草を加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、②、牛丼の素を加えてさらに炒める。
- ⑤器に盛り、お好みで白いりごまをかけ、あれば糸唐辛子を飾る。



## なめ茸入り豆乳スープ

### 栄養士より

常温保存できる豆乳は飲料としてだけでなく、料理の材料としても幅広く使え、ローリングストックにおすすめです。

### 材料(作りやすい分量4～5人分)

豚汁の具などの  
水煮野菜……………1袋(390g)  
鶏ささみ缶……………1缶(70g)  
なめ茸……………大さじ3(約50g)  
水……………2カップ  
豆乳……………1カップ  
みそ……………大さじ1  
【あれば】小ねぎ(小口切り)……………適量

1/4量 エネルギー 67kcal  
たんぱく質 5.3g 食塩相当量 1.2g

### 作り方

- 水煮野菜は、液汁ごと使用できるもの場合、液汁と水を合わせて2カップにする。
- ①鍋に、水煮野菜、ささみ缶は汁ごと、なめ茸、水を入れ中火にかける。
  - ②ひと煮立ちしたら火を弱めてみそを加え、5分程度煮る。
  - ③豆乳を入れて、沸騰直前に火を止め、器に盛る。あれば小ねぎを散らす。

## ほうれん草のなめ茸あえ

### 栄養士より

たった3つの材料で簡単に作ることができます。なめ茸は、あえ物のほか、炊き込みご飯や納豆、冷や奴、卵焼きなどの料理の味付けとして活用できます。

### 材料(2人分)

ほうれん草(冷凍)……………140g  
なめ茸……………大さじ2(約30g)  
焼きのり……………1枚  
【お好みで】しょうゆ・かつお節……………少々

1人分 エネルギー 34kcal  
たんぱく質 2.6g 食塩相当量 0.7g



### 作り方

- ①冷凍ほうれん草は耐熱皿に広げ、電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱する。
- ②①になめ茸、焼きのりをちぎりながら加えてあえる。
- ③お好みでしょうゆで味を調え、器に盛り、かつお節を散らす。

※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定値です。一部、実際に用いた商品(缶詰等)の栄養成分値を使用し算出しています。

※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。



# 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

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。

### 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。



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。

## あんこ入り蒸しパン



1個分  
エネルギー 185kcal たんぱく質 3.6g  
食塩相当量 0.3g

### 材料 (1個分)

ホットケーキミックス……………30g  
水(または牛乳・豆乳)……………大さじ2  
こしあん……………30g

### 作り方

- ①ポリ袋にホットケーキミックス、水を入れてよく混ぜる(袋の片隅で作るとよい)。
- ②①に丸めたあんこを入れ、①の中心にくるように寄せる。
- 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を入れ、蓋をする。再沸騰したら中火～弱火にし、約20分加熱する。時々袋の上下を返すとよい。

## 備蓄食材でクッキング

## ～クラッカー編～



## さば缶グラタン

### 材料(作りやすい分量4人分)

クラッカー……………24枚  
ホワイトソース……………1缶(290g)  
さば缶(水煮)……………1缶(190g)  
ほうれん草(冷凍)……………100g  
【あれば】乾燥パセリ……………少々

1人分 エネルギー 239kcal  
たんぱく質 9.2g 食塩相当量 1.4g

### 作り方

- ①クラッカーはポリ袋に入れて割り、トッピング用に少し残して、耐熱容器に敷く。
- ②①の上に汁を切って崩したさば、冷凍ほうれん草、ホワイトソースの順にのせる。
- ③②にトッピング用のクラッカーを散らし、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼き、あれば上から乾燥パセリを散らす。

### 栄養士より

マカロニをクラッカーに代えて作るグラタンです。魚が苦手な方にもおすすめです。

## オープンクラッカー

- ①あんこ・クリームチーズ
- ②粒コーン・ピザ用チーズ・ピザソース
- ③ポテトサラダ・カニ風味かまぼこ・レタス・粒マスタード
- ④きんぴらごぼう・焼きのり・マヨネーズ・七味唐辛子
- ⑤フルーツ・ホイップクリーム

### 栄養士より

色々な食材を組み合わせるとお好みのオープンクラッカーを作りましょう。軽食やおやつ、おつまみなど、子どもから大人まで楽しめます。

