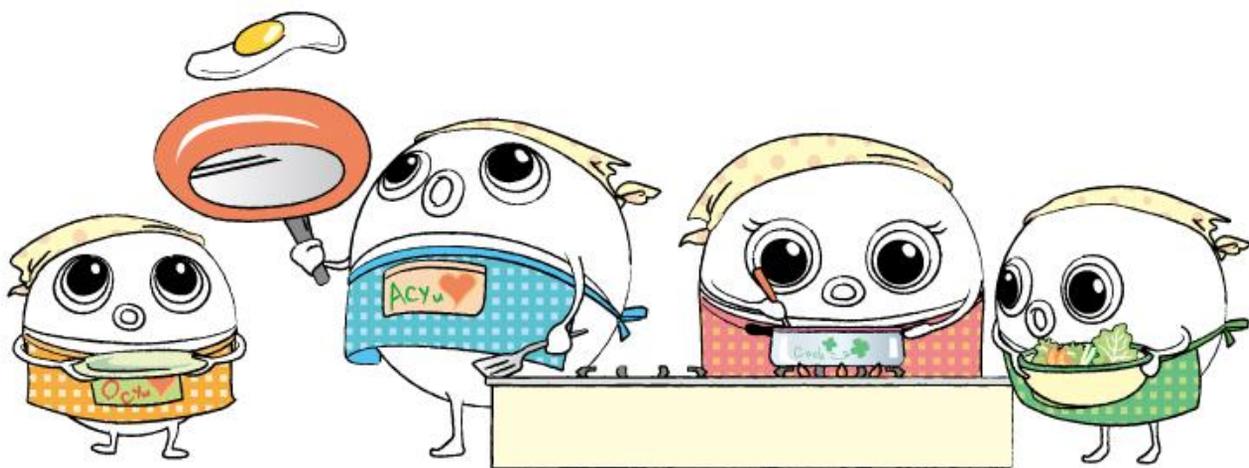


わが家でも
今すぐ出来る日常備蓄

災害時簡単料理レシピ



●はじめに●

近年、日本各地で多くの自然災害が発生しております。首都直下地震は、今後30年以内に発生する確率が70%といわれており、いつ発生しても不思議ではありません。

大きな災害が起きたとき、自分や家族の生活を守るために日頃から備えておくことが大切です。

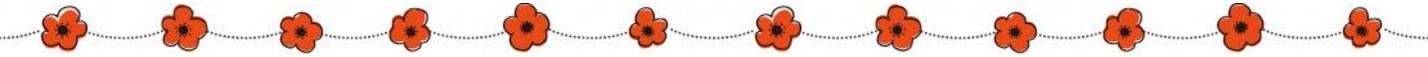
本冊子で紹介しているレシピは、家庭でも手に入りやすい食材を使用した簡単に調理できるものです。

「災害時簡単料理レシピ」を活用し、普段の食事に取り入れ「家庭での備え」に役立てていただければ幸いです。

平成29年9月 中央区

このレシピ集では、ポリ袋を使用したレシピを紹介しています。洗いものが少なく、後片付けも簡単な調理法です。

加熱を行う際には袋が熱で溶けてしまうのを防止するために、高密度ポリエチレン製のポリ袋を使用し、なべ底に耐熱皿を敷いてください。高密度ポリエチレン製のポリ袋は、日用雑貨店などで手に入ります。



●主食●

アルファ化米の豆茶飯	p2
基本のごはんの炊き方	p3
焼き鳥ひじきごはん、なめたけ鮭ごはん	p4
レトルト（パック）ごはんを使った雑炊、スープもち	p5
カレーもち、お好み焼きもち	p6

●汁物●

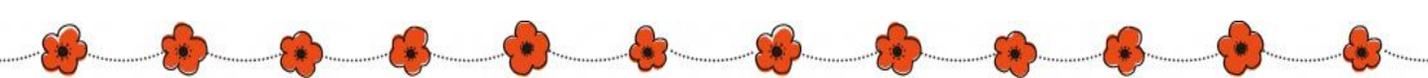
みそ汁	p7
クリームコーンスープ、ガスパチョ、冷や汁	p8

●おかず●

麻婆高野豆腐、オーロラコーン、ドライカレー	p9
いかと大豆とひじきの煮物風	p10
ひじきとコーンのなめたけ和え、大豆のゆかり和え	
いわし味付き缶のトマト煮風	p11
わかめと鮭のらっきょうサラダ、サバ缶とわかめのごま和え	
イタリアン切り干し大根	p12
ツナと切り干し大根のマヨ和え、切り干し大根の焼きそば風	

●デザート●

コーンパンケーキ、オレンジパンケーキ	p13
大豆あんみつ、ミックスビーンズのあんこ玉	p14



アルファ化米の豆茶飯



材 料（2人分）

アルファ化米（白米）・・・1袋
大豆ドライパック・・・1袋
お茶（緑茶、麦茶など）
・・・表示の分量
（160～170ミリリットル）
塩昆布・・・・・・・・小さじ1強

- ① アルファ化米の袋から脱酸素材、スプーンを取り出し、大豆、塩昆布を入れてよく混ぜる。
- ② さらにお茶を入れてすぐによく混ぜ蓋を閉める。
お茶が常温の場合は80分、
温かいお茶の場合は20分で出来上がり。



アルファ化米アレンジレシピ

アルファ化米とは、お米を炊きあげたあとで急速に乾燥させたもの。お湯かお水を注ぐだけでおいしいごはんを食べることができます。調理が簡単な上においしいので、アウトドアや普段の食事にもおすすめです！ここではアレンジレシピの一部をご紹介します。

●食物繊維たっぷり！野菜ジュースごはん（2人分）●

アルファ化米1袋（五目やわかめなど）に、野菜ジュース1缶を注ぎ、袋の蓋を密封する。常温なら80分、温めたジュースなら20分で完成！

●焼き鳥なめたけごはん（2人分）●

アルファ化米1袋（白米）を袋の表示どおりに作る。
できあがったら、なめたけ大さじ2を入れて混ぜ合わせる。
器に盛り、焼き鳥缶1缶ときざみのりをのせる。



基本のごはんの炊き方



材 料 (2人分)

米 (無洗米)

・・・160g (1カップ)

水・・・200ml (1カップ)

※加熱を行う際には、必ず
高密度ポリエチレン製の
ポリ袋を使用してください。

- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を抜き、



袋の上の方をねじりながら結ぶ。



- ② なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。

なべの容量に対して1/3の水を入れる。

なべに①を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火で約20分間加熱し火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。



ごはんアレンジレシピ

焼き鳥ひじきごはん

材 料（2人分）

米（無洗米）・・・160g（1カップ）
水・・・・・・・・・・200ml（1カップ）
焼き鳥缶・・・・・・・・・・1缶
ドライパックひじき・・・・・・・・1袋
3倍濃縮めんつゆ・・・・・・・・小さじ1
おろし生姜・・・・・・・・・・小さじ1



- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に缶汁ごと全ての材料を入れ、袋の空気を抜き、袋の上の方をねじりながら結ぶ。
- ② なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。
なべの容量に対して1/3の水を入れる。
なべに①を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火で約20分間加熱し火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

なめたけ鮭ごはん

材 料（2人分）

米（無洗米）・・・160g（1カップ）
水・・・・・・・・・・200ml（1カップ）
鮭フレーク・・・・・・・・・・大さじ2
なめたけ・・・・・・・・・・大さじ2



- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に缶汁ごと全ての材料を入れ、袋の空気を抜き、袋の上の方をねじりながら結ぶ。
- ② なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。
なべの容量に対して1/3の水を入れる。
なべに①を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火で約20分間加熱し火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

レトルト（パック）ごはんを使った雑炊



材 料（1人分）

ごはん・・・・・・・・・・1/2パック
フリーズドライ卵スープ・・1袋
沸騰したお湯
・・・・150ml（3/4カップ）

※加熱を行う際には、必ず
高密度ポリエチレン製の
ポリ袋を使用してください。

- ① 保温ジャー（スープジャー）に高密度ポリエチレン製のポリ袋をセットし、材料を全て入れる。
- ② 余ったポリ袋の上の部分をねじりこみ、蓋を閉めて10分おく。



スープもち

材 料（1人分）

切りもち・・・・・・・・・・1個
沸騰したお湯
・・・・150ml（3/4カップ）
ワカメスープの素・・1袋

- ① 保温ジャー（スープジャー）に 高密度ポリエチレン製のポリ袋 をセットし、材料を全て入れる。
- ② 余ったポリ袋の上の部分をねじりこみ、蓋を閉めて10分おく。



もちのアレンジレシピ

カレーもち

材 料 (2人分)

もち・・・・・・・・・・2個
レトルトカレー・・・・・・・・1袋



- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れ、袋の空気を抜き、袋の上の方を結ぶ。
- ② なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。
なべの容量に対して1/3の水を入れる。
なべに①を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火で約5分間加熱し火を止めて蓋をしたまま5分間蒸らす。

お好み焼きもち

材 料 (2人分)

切りもち・・・・・・・・・・4個
ケチャップ、マヨネーズ、ソース
・・・・・・・・お好みで各適量
かつお節・・・・・・・・・・少々
青のり・・・・・・・・・・少々



フライパンにクッキングシートを敷き、もちを並べて蓋をして焼く。
焼けたもちにお好みで調味料を塗り、上からかつお節をかける。

みそ汁



材 料 (2人分)

家にある野菜・・・・・・・・・・適量
水・・・・・・・・300ml (1と1/2カップ)
だしの素・・・・・・・・小さじ1
みそ・・・・・・・・小さじ1

※加熱を行う際には、必ず
高密度ポリエチレン製の
ポリ袋を使用してください。

- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れよく混ぜ、空気を抜き、袋の上の方を結ぶ。



野菜は皮ごとピーラーで剥いて入れると簡単！

- ② なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。
なべの容量に対して1/3の水を入れる。なべに①を入れて蓋をして火にかけ、沸騰後中火で約3分間加熱する。

※調理の様子の写真は、p3「基本のご飯の炊き方」を参照してください。

汁物レパートリー

クリームコーンスープ



材 料 (2人分)

コーンクリーム缶 小1缶
ドライパックコーン 1袋
スープの素 小さじ1
水 150ml (3/4カップ)
塩、こしょう 少々

- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れ、袋の空気を抜き、袋の上の方を結ぶ。
- ② なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。
なべの容量に対して1/3の水を入れる。なべに①を入れて蓋をして火にかけ、沸騰後中火で約3分間加熱する。
塩、こしょうで味を調える。

ガスパチョ

材 料 (2人分)

トマトジュース缶 (有塩) 1本
おろしにんにく 少々
オリーブ油 少々



器に材料を全て入れて混ぜる。

冷や汁

材 料 (2人分)

さんま味付き缶 1缶
水 100ml (1/2カップ)
白すりごま 大さじ1

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。



麻婆高野豆腐



材 料 (2人分)

高野豆腐・・・・・・・・小18個 (53g)
水・・・・・・・・150ml (2/3カップ)
レトルト麻婆豆腐の素・・1袋 (3人分用)
(トロミが別添えタイプの物も全て)

※ 1袋3人以上の物は出来上がりの味が濃くなるので調整してください

- ① **高密度ポリエチレン製のポリ袋**に材料を全て入れ、袋の空気を抜き、袋の上の方を結ぶ。
- ② **なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。**
なべの容量に対して1/3の水を入れる。
なべに①を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火で約5分間加熱し火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

オーロラコーン

材 料 (2人分)

大豆のお肉のミートソース・・・・1缶
コーンドライパック・・・・・・・・1缶
マヨネーズ・・・・・・・・適量



ポリ袋に材料を全て入れて混ぜ、お好みでドライパセリをかける。

ドライカレー

材 料 (2人分)

大豆のお肉のミートソース・・・・1缶
ミックスビーンズドライパック・・・・1袋
カレー粉・・・・・・・・小さじ1

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。



いかと大豆とひじきの煮物風



材 料 (2人分)

いか味付き缶・・・1缶
ドライパック大豆缶・・・1缶
ドライパックひじき缶・・・1缶

ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜる。
※いか味付き缶は、汁ごと入れる。



いかを指で
ほぐしながら
混ぜよう!

ひじきとコーンの なめたけ和え

材 料 (2人分)

ひじきドライパック・・・1袋
コーンドライパック・・・1袋
なめたけ・・・大さじ2

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。



大豆のゆかり和え

材 料 (2人分)

大豆ドライパック・・・1袋
ゆかり・・・小さじ1弱

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。

ゆかりをカレー粉+塩少々
に変えれば、カレー味に!



いわし味付き缶のトマト煮風



材 料 (2人分)

お好きな魚缶詰

(いわし味付き缶) 1缶

トマトソース 1缶

ポリ袋に材料をすべて入れ
魚をほぐしながら混ぜる。



わかめと鮭のらっきょうサラダ

材 料 (2人分)

カットわかめ 大さじ1

鮭缶 1缶

らっきょう 1ピン

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。



サバ缶とわかめのごま和え

材 料 (2人分)

さば味付け缶 1缶

カットわかめ 大さじ1

白ごま 大さじ1

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。



イタリアン切り干し大根



材 料 (2人分)

- 切り干し大根・・・30g
- 鶏ささみ缶・・・1缶
- トマトジュース (有塩)
・・・1/2カップ (100cc)
- おろしニンニク、オリーブ油・・・各少々

ポリ袋に材料を
すべて入れて混ぜる。



ツナと切り干し大根のマヨ和え

材 料 (2人分)

- ツナ・・・1缶
 - 切り干し大根・・・30g
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - おろし生姜・白ごま・・・少々
- ポリ袋に缶汁ごとツナ、材料を全て入れて混ぜる。



切り干し大根の焼きそば風

材 料 (2人分)

- 切り干し大根・・・30g
 - 鶏ささみ缶・・・1缶
 - 人参 (ピーラーで剥く)
・・・中1/2個
 - 水・・・大さじ2
 - おろし生姜・・・少々
 - ソース・・・大さじ1
 - 青のり・・・少々
- ①



ポリ袋に①を入れてよくもんで混ぜる。クッキングシートを敷いた、フライパンで①の材料を炒め、ソースで味を調べ、青のりをかける。

コーンパンケーキ



材 料 (2人分)

ホットケーキミックス・・・50g
ドライパックコーン・・・1袋
水・・・50ml (1/4カップ)

**※加熱を行う際には、必ず
高密度ポリエチレン製の
ポリ袋を使用してください。**

- ① 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れてよく混ぜる。
袋の上の方を結ぶ。



空気は全て抜かず
ふわっとさせたまま、
袋の口を結ぶ。



- ② **なべ底にポリ袋が触れないよう、耐熱皿などを敷く。**
なべの容量に対して1/3の水を入れる。
なべに①を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火で
約10分間加熱し火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

オレンジパンケーキ

材 料 (2人分)

ホットケーキミックス・・・50g
オレンジジュース (水でも可)
・・・50ml (1/4カップ)
マーマレード・・・大さじ1
レモン汁・・・小さじ1

※作り方はコーンパンケーキと同じ



デザートあれこれ

大豆あんみつ

材 料（2人分）

- ドライパック大豆・・・1袋
- あずき煮チューブ・・・1本
- お好きなフルーツ缶・・・小1缶

器に大豆、あずき煮、フルーツを盛り付け、缶詰の汁を少々かける。



ミックスビーンズのあんこ玉

材 料（2人分）

- ドライパックミックスビーンズ・・・・・・1袋
- あずき煮缶・・・ミックスビーンズと同じ分量
- きな粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

ポリ袋にミックスビーンズ、あずき煮を入れて潰しながらよく混ぜ、スプーンで丸めてきなこをかける。



デザート備蓄のススメ



災害時には、おいしく手軽にカロリーと栄養を補給できるデザートの備蓄もおススメです。羊かんやケーキなど、家庭での備蓄にお好みのデザートを！

※特定の商品を推奨するものではありません。