

# 災害時の共助対応レシピ集（東濃版）



災害時には、家庭の備蓄や冷蔵庫、冷凍庫の食材を持ち寄って、食事を準備しましょう。  
誰かがやる・・・ではなく、みんなで声を掛け合って取り組みましょう。  
このレシピ集は、家庭にある食品を用いて、誰もができるように作成しています。  
地域で協力して、活用できる資源で尊重しながらおいしい食事を準備しましょう。

- 被災1日目は、様々な状況が想定されますが、状況も把握できず余裕もないので、家庭にあるものでそのまま食べられる物や、簡単な調理のできるもので栄養補給しましょう。
- あるものの中で、「**主食（炭水化物）**・**主菜（たんぱく質）**・**副菜（ビタミン、ミネラル類）**」が、できるだけ揃うように工夫しましょう。

主食：米、パン、もち、乾麺、カップ麺、クラッカー、シリアルなど

主菜：肉・魚の缶詰、卵、大豆製品、レトルト食品（大豆の缶詰、高野豆腐など）

副菜：野菜・果物の缶詰、乾物、インスタント汁物、ドライフルーツ、野菜ジュースなど

## 共助対応レシピ～3日分の献立～ ●熱源

	1日目		2日目		3日目	
朝食	食パン ハム バナナ ●なし エネルギー：284kcal たんぱく質：10.0g 食塩相当量：1.3g		パナナの蒸しケーキ 野菜ジュース ●カセットコンロ エネルギー：704kcal たんぱく質：20.2g 食塩相当量：1.8g		おにぎり(165g) 具たくさん味噌汁 ●カセットコンロ エネルギー：419kcal たんぱく質：16.7g 食塩相当量：3.2g	
	ごはん(165g) 具たくさん汁 ●カセットコンロ エネルギー：360kcal たんぱく質：13.2g 食塩相当量：1.4g		たまごごはん ツナじゃが ●カセットコンロ エネルギー：415kcal たんぱく質：11.5g 食塩相当量：1.7g		煮込みうどん ●カセットコンロ エネルギー：334kcal たんぱく質：9.9g 食塩相当量：2.0g	
	カレーライス 牛乳 ●カセットコンロ エネルギー：835kcal たんぱく質：28.3g 食塩相当量：2.5g		ごはん(165g) 野菜と肉の味噌鍋 ●カセットコンロ エネルギー：382kcal たんぱく質：13.4g 食塩相当量：1.9g		鮭の混ぜごはん ポトフ風煮込み ●カセットコンロ エネルギー：406kcal たんぱく質：13.8g 食塩相当量：2.8g	
1日分	エネルギー：1,479kcal 脂質：36.4g 食塩相当量：5.2g	たんぱく質：51.5g 炭水化物：231.7g	エネルギー：1,501kcal 脂質：33.4g 食塩相当量：5.4g	たんぱく質：45.1g 炭水化物：251.2g	エネルギー：1,159kcal 脂質：15.4g 食塩相当量：8.0g	たんぱく質：40.4g 炭水化物：206.3g

このレシピ集は、岐阜県東濃保健所及び多治見市、瑞浪市、土岐市の管理栄養士が作成しました。

お問い合わせ先	レシピ集に関すること		防災に関すること	
	県機関	東濃保健所健康増進課 0572-23-1111	東濃県事務所振興防災課 0572-23-1111	
	多治見市	保健センター 0572-22-1111	企画防災課 0572-22-1378	
	瑞浪市	健康づくり課 0572-68-9785	生活安全課 0572-68-2111	
	土岐市	保健センター 0572-55-2010	総務課 0572-54-1111	

## 調理や配膳の注意事項

食中毒予防や食事制限がある方に配慮するため、以下のことを守ってください。

<b>調理前</b>	<input type="checkbox"/> 作業前に手を洗う 流水が使える時は、流水と石鹼で手を洗う。 水が十分確保できない場合は、ウェットティッシュでよく拭い ルコール消毒を行う。 使い捨て手袋がある場合は、着用する。
	<input type="checkbox"/> 下痢、発熱、手指に傷のある方は、調理や配膳を行わ ない 調理や配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェッ
<b>調理中</b>	<input type="checkbox"/> 材料は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管する クーラーボックスに入らない場合は、直射日光の当たらない涼 ところで保管する。
	<input type="checkbox"/> 加熱したものは出来る限り触らない
	<input type="checkbox"/> おにぎりは、ラップで握る
	<input type="checkbox"/> 調理用ボウルやお皿などは、ラップを敷くなど、でき るだけ汚さない
	<input type="checkbox"/> 調理中も、こまめに消毒する 調理台にアルコール消毒薬を置き、作業の度に使用する。
<b>配膳</b>	<input type="checkbox"/> 食物アレルギーや病気の治療等による食事制限の有無 を確認する
	<input type="checkbox"/> できるだけ早く食べるように伝える
<b>調理後</b>	<input type="checkbox"/> 調理後、概ね2時間を超えたものは食べずに廃棄する
	<input type="checkbox"/> 使用した調理器具などは清潔に保つ

# ごはんの炊き方

## 鍋で炊く方法

- ①鍋に米を入れる。
- ②研いだ**米1合(150g)につき、水を200ml**入れる。(米の重量の1.4倍程度)
- ③鍋のフタをせず、強火で沸騰させる。
- ④沸騰したら、底から軽くかき混ぜる。
- ⑤フタをして弱火で15分程度炊く。
- ⑥炊きあがったら、15分ほど蒸らす。

### 栄養成分(米1/2合分・ごはん165g分)

エネルギー	269kcal	たんぱく質	4.6g
脂質	0.7g	炭水化物	58.0g
食塩相当量	0g		

## ポリ袋で炊く方法 (パッククッキング)

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させておく。
- ②ポリ袋(料理用の厚手のものが望ましい)に、米と同分量の水(**米1/2合に水100ml**)を入れる。
- ③袋の中の空気を十分に抜き、袋の口を輪ゴムでしっかりとめて密封する。
- ④沸騰しているお湯の中に入れ、30分程度加熱する。  
\*空気が入っていると破裂することがあり危険です。しっかりと空気を抜きましょう。



これが基本！  
水を増やせば  
おかゆもできます。

## 災害時に役立つパッククッキングとは・・・

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば温かい食事を簡単に作って食べる事ができます。このレシピ集では、パッククッキングで調理する方法も記載しています。

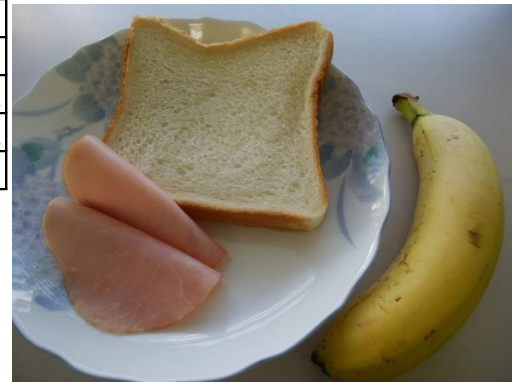
### パッククッキングに必要なもの

カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、ポリ袋(ポリフレ)でできている半透明の袋、110℃耐熱)、水

## 1日目・朝

主食  
主菜  
副菜

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
例えば				
食パン	60g	6枚切り1枚	10枚	50枚
ハム	20g	2枚	20枚	100枚
バナナ	100g	1本	10本	50本



### ポイント

- ・家にあるものを選んで食べます。
- ・選ぶことができるのであれば、主食(ごはん・パン・めん) + 主菜(肉・魚・卵・豆腐・納豆など) + 副菜(野菜・きのこ・海藻など) がとれるようにします。

## 具たくさん汁

使用器具 鍋、お玉、包丁、まな板  
熱源 カセットコンロ

副菜  
(汁物)

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
豚肉細切り	20g		200g	1kg
豆腐	50g	1/8丁	1丁	5丁
大根	40g		1/2本	2本
こんにゃく	15g		150g	750g
ねぎ	10g	1/10本	1本	5本
水	150ml	3/4カップ	1.5ℓ	7.5ℓ
A だしの素	1.5g	小さじ1/2	大さじ2強	75g
しょうゆ	3g	小さじ1/2	大さじ1・2/3	150g
塩	0.4g	2つまみ	小さじ2/3	20g
ごま油	1g	小さじ1/4	大さじ2強	50g



## 作り方

- ①材料は一口大に切る。豆腐はざっとくずし、水をきっておく。
- ②鍋にごま油を入れ、ねぎと豆腐以外の食材を入れて炒める。
- ③②にAを入れて煮る。最後に豆腐、ねぎを入れてひと煮立ちさせる。

## バッククッキングの場合の作り方

- ①材料は一口大に切る。豆腐はざっとくずし、水をきっておく。
- ②ポリ袋に①とAを入れて空気を抜き口をしっかりと結ぶ。
- ③鍋あるいはポットにて沸騰しない程度のお湯で30分間加熱する。

栄養成分(1人分) エネルギー91kcal たんぱく質8.6g 脂質4.3g 炭水化物4.4g 食塩相当量1.4g

## カレーライス・牛乳

使用器具 鍋、お玉、包丁、まな板  
熱源 カセットコンロ

主食  
主菜

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
米	100g		1kg	5kg
水	120ml		1.2ℓ	6ℓ
豚もも肉	30g		300g	1.5kg
玉ねぎ	30g	1/8個	1.5個	7個
人参	20g	1/10本	大1本	大5本
じゃがいも	50g	1/2個	大4個	大20個
サラダ油	1g	小さじ1/4	小さじ2強	50g
カレールウ	20g	1皿分	200g	1kg
水	100ml	1/2カップ	1ℓ	5ℓ
牛乳	200ml	1本	10本	50本



## 作り方

- ①豚肉は一口大、玉ねぎは薄切り、人参、じゃがいもはいちよう切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、水を加えて煮る。
- ③具が煮えたらカレールウを加える。

## バッククッキングの場合の作り方

- ①豚肉は一口大、玉ねぎは薄切り、人参、じゃがいもはいちよう切りにする。
- ②ポリ袋に①と水、カレールウを入れて空気を抜き、口をしっかりと結ぶ。
- ③鍋あるいはポットにて沸騰しない程度のお湯で45分間加熱する。

## ポイント

豚肉が手に入らない時は、シーチキンなど缶詰に替えてもよいです。

## 栄養成分(1人分)

カレーライス：エネルギー701kcal たんぱく質21.7g 脂質18.2g 炭水化物108.9g 食塩相当量2.3g  
牛乳：エネルギー134kcal たんぱく質6.6g 脂質7.6g 炭水化物9.6g 食塩相当量0.2g

材料	1人分		10人分
	分量	目安量	目安量
ホットケーキミックス	100g	1カップ	1kg
卵	50g	1個	10個
バター	10g	大さじ1弱	100g
牛乳	100ml	1/2カップ	1 $\frac{1}{2}$ リットル
バナナ	60g	大1/2本	5本
野菜ジュース	200ml	1本	10本

使用器具 鍋、ポリ袋  
熱源 カセットコンロ



### パッククッキングの作り方

- ①ポリ袋に卵とバターを入れてよく混ぜ合わせ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。バナナは切るかつぶしておく。
- ②ホットケーキミックスとバナナを入れてよくもみ合わせ、空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ③鍋に入れて約40分加熱し、熱いうちに袋から取り出す。

### ポイント

- ・バターがなければ省くかサラダ油でもよい。牛乳がなければ水でもよい。卵がなければ省いてもよい。
- ・袋が膨らむので、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ。
- ・野菜ジュースの代わりに果物ジュースでもよい。
- ・10人分の材料を用いる場合は、フライパンなどで焼いてもよい。



### 栄養成分(1人分)

バナナの蒸しケーキ：エネルギー635kcal たんぱく質17.8g 脂質21.4g 炭水化物92.9g 食塩相当量1.5g  
野菜ジュース：エネルギー69kcal たんぱく質2.4g 脂質0g 炭水化物15.8g 食塩相当量0.3g

使用器具 鍋、しゃもじ  
熱源 カセットコンロ

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
米	75g	1/2カップ	5合	2.5升
水	100ml	1/2カップ	1 $\frac{1}{2}$ リットル	5 $\frac{1}{2}$ リットル
卵スープ (フリーストライ)	3.5g	1/2個	5個	25個



### 作り方

- ①米は研いでザルにあげ、水を加え30分～1時間ほど浸水する。
- ②卵スープを加え、鍋にフタをして中火にかける。
- ③沸騰したら弱火で15～20分ほど加熱し、火をとめて10分ほど蒸らす。

### パッククッキングの場合の作り方

- ①ポリ袋に米、卵スープ、水を加え、空気を抜いて結ぶ。
- ②鍋に入れて30～40分加熱する。

### ポイント

- ・卵スープ以外にも、お茶漬けの素、わかめスープでもできます。
- ・味が足りない時は、塩で調味する。
- ・無洗米の場合は、炊くときに米1合(150g)につき大さじ2杯ほど加水する。

栄養成分(1人分) エネルギー281kcal たんぱく質5.5g 脂質1.4g 炭水化物58.9g 食塩相当量0.7g

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
じゃがいも	40g	大1/4個	大2個	大10個
人参	20g	輪切り2枚	大1本	大5本
玉ねぎ	40g	小1/4個	2個	10個
ツナ缶	23g	1/3缶	3缶	15缶
グリーンピース	3g	5粒	1/2カップ	150g
だし	0.5g	小さじ1/6	大さじ1/2	25g
水	80ml	2/5カップ	0.8ℓ	4ℓ
しょうゆ	3g	小さじ1/2	大さじ1・2/3	150g
砂糖	2g	小さじ2/3	大さじ2強	100g



## 作り方

- ①じゃがいもと人参はいちよう切りに、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②鍋にだし汁とじゃがいも、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ③火が通ったら調味料とツナを入れ、最後にグリーンピースを加える。

## パッククッキングの場合の作り方

- ①ポリ袋に切った野菜、だし汁と調味料、ツナ、グリーンピースを入れ空気を抜いて結ぶ。
- ②鍋に入れて約30分加熱する。

## ポイント

- ・だし汁がなければ、ツナからうまみが出るので水でよい。

栄養成分(1人分) エネルギー134kcal たんぱく質6.0g 脂質5.1g 炭水化物16.6g 食塩相当量1.0g

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
肉(豚、鶏、牛など)	30g		300g	1.5kg
人参	10g	1/10本	大1/2本	大2本
大根	60g	2cm厚	2/3本	3本
白菜	60g	1/2枚	1/3株	2株
ねぎ	10g	1/10本	1本	5本
しめじ	5g	3~4本	1/2パック	2パック
水	80ml	2/5カップ	0.8ℓ	4ℓ
だしの素	1.5g	小さじ1/2	大さじ2強	75g
味噌	10g	大さじ1/2強	100g	500g
ごま油	1g	小さじ1/4	小さじ2強	50g



## 作り方

- ①人参、大根はいちよう切り、ねぎは斜め切り、白菜と肉は一口大に切り、しめじは小房にほぐす。
- ②鍋にごま油を熱して肉を炒め、人参、大根、だしの素、ひたひたの水を加えて煮込む。柔らかくなったら白菜、ねぎ、しめじを加える。
- ③味噌を溶き入れて軽く煮る。

## パッククッキングの場合の作り方

- ①ポリ袋に切った具材とひたひたの水、だしの素、味噌を入れ、空気を抜いて結ぶ。
- ②鍋に入れて約30分加熱する。

## ポイント

- ・味付けは、しょうゆやコンソメ、鶏がらスープの素などを用いてもよい。
- ・野菜やきのこ類、いも類、ゴマなど何を入れてもよい。
- ・冷凍庫に保存されていた肉類が解凍していたら、それを使用する。

栄養成分(1人分) エネルギー113kcal たんぱく質8.8g 脂質4.8g 炭水化物9.0g 食塩相当量1.9g

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
大根	60g	1/15本	2/3本	3本
人参	20g	1/10本	大1本	大5本
高野豆腐	2.5g	1/4枚	2.5枚	12枚
カットわかめ	0.5g	小さじ1/2	大さじ1・2/3	25g
ねぎ	10g	1/10本	1本	5本
水	200ml	1カップ	2 <sup>リットル</sup> / <sub>3</sub>	10 <sup>リットル</sup> / <sub>3</sub>
だしの素	0.5g	小さじ1/6	大さじ1弱	25g
味噌	12g	小さじ2	1/2カップ弱	600g



## 作り方

- ①大根、人参は厚めのいちよう切りに、ねぎは小口切りにする。高野豆腐は洗い、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に水、だしの素、大根、人参を加え、野菜が柔らかくなったら高野豆腐を入れ、最後にねぎを加えて煮る。
- ③味噌を溶き入れて味を調え、カットわかめを加えて火を止める。

## バッククッキングの場合の作り方

3ページの「具たくさん汁」を参考に、調理する。

## ポイント

- ・野菜はあるものを入れてください。切り干し大根などの乾燥野菜を使うと包丁を使わなくても調理できます。
- ・汁物は体の芯から温まります。水溶き片栗粉でとろみをつけると、汁が冷めにくくのご越しもよくなり、高齢者にも食べやすくなります。

栄養成分(1人分) エネルギー59kcal たんぱく質3.5g 脂質1.6g 炭水化物8.1g 食塩相当量1.8g

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
白玉うどん	250g	1玉	10玉	50玉
白菜	50g	1/2枚	1/4株	1株
玉ねぎ	40g	1/4個	2・1/2個	12個
人参	15g	1/12本	1本	5本
ねぎ	10g	1/10本	1本	5本
干し椎茸	1g	1/2枚	5枚	25枚
油揚げ	8g	1枚	10枚	50枚
水	300ml	1.5カップ	3 <sup>リットル</sup> / <sub>2</sub>	15 <sup>リットル</sup> / <sub>2</sub>
だしの素	1g	小さじ1/2	大さじ1・2/3	50g
しょうゆ	6g	小さじ1	小さじ10	300g
塩	1g	小さじ1/6	小さじ1・2/3	50g



## 作り方

- ①白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちよう切り、ねぎは斜め薄切り、干し椎茸は水で戻して細切り、油揚げは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、だしの素、白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、干し椎茸のもどし汁を入れる。野菜が煮えたら白玉うどん、油揚げ、ねぎを加え、しょうゆ、塩で味を調える。

## バッククッキングの場合の作り方

- ①ポリ袋に、水、白玉うどん、野菜などの具、調味料を入れる。
- ②袋の中の空気を十分に抜き、袋の口を輪ゴムでしっかりとめて密封する。
- ③沸騰しているお湯の中に入れて10分程度加熱する。

## ポイント

- ・乾麺のうどんやきしめん、そうめん、冷麦でもよい。その場合は水を沸かしたところに乾麺を入れ、表示のゆで時間の半分位で野菜を入れる。麺に食塩が含まれるので、味を見て調味する。
- ・野菜はあるものを使用する。
- ・切り干し大根など乾燥野菜や冷凍野菜なども活用できる。

栄養成分(1人分) エネルギー334kcal たんぱく質9.9g 脂質3.8g 炭水化物63.4g 食塩相当量2.0g

## 鮭の混ぜごはん

使用器具 鍋、しゃもじ  
熱源 カセットコンロ

主食

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
ごはん	170g	米1/2合分	5合	2.5升
鮭の水煮(缶)	25g	1/8缶	1缶	6缶
しょうゆ	6g	小さじ1	大さじ3強	300g
酒	5g	小さじ1	1/4カップ	250g
白ごま	1.5g	小さじ1/2	大さじ1・2/3	75g



## 作り方

- ①鮭の水煮缶を鍋に入れ、しょうゆ、酒を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- ②ごはん①と白ごまを加えて混ぜる。

## ポイント

- ①鮭の水煮缶の代わりに、鮭フレークを混ぜるだけでもよい。
- ②サバの生姜煮、サバの味噌煮、さんまの蒲焼などの缶詰などをご飯に混ぜてもよい。

栄養成分(1人分) エネルギー347kcal たんぱく質10.3g 脂質3.4g 炭水化物64.2g 食塩相当量1.0g

## ポトフ風煮込み

使用器具 鍋、お玉、包丁、まな板  
熱源 カセットコンロ

主菜  
副菜

材料	1人分		10人分	50人分
	分量	目安量	目安量	目安量
じゃがいも	50g	1/2個	5個	25個
玉ねぎ	50g	1/4個	2個	12個
人参	25g	1/8本	1本	6本
ウィンナー	50g	2本	20本	100本
水	200ml	1カップ	2 <sup>リットル</sup>	10 <sup>リットル</sup>
コンソメ(固形)	1.3g	1/4個	2個	12個
塩	0.5g	小さじ1/12	小さじ1弱	25g
こしょう	少々	少々	適量	適量



## 作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、人参は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と①と調味料を入れて煮る。火が通ったらウィンナーを加えて煮る。

## パッククッキングの場合の作り方

- ①材料すべてポリ袋に、袋口をしっかり結ぶ。
- ②沸騰した湯に入れ、弱火で30分加熱する。

## ポイント

- ・ポトフには根菜類やミックスベジタブルなどの冷凍野菜なども使えます。
- ・やわらかくなる材料ばかりなので、高齢者など固いものが食べにくい方にも対応できます。
- ・ウィンナーの代わりにハムやベーコン、焼き鳥缶やホタテ缶も使えます。

栄養成分(1人分) エネルギー59kcal たんぱく質3.5g 脂質1.6g 炭水化物8.1g 食塩相当量1.8g