

災害時の関連情報サイト

●大阪府●

「災害時の食に備える」

<http://www.osaka-shokuiiku.jp/syokusien/syokusien.html>

●内閣府●

「防災情報ページ」

<http://www.bousai.go.jp/>

●独立行政法人 国立健康・栄養研究所●

「災害時の健康・栄養について」

http://www.nih.go.jp/eiken/info/info_saigai.html

《協力関係機関・団体》

●行政機関

豊中市・池田市・吹田市・高槻市・茨木市・箕面市・摂津市・
島本町・豊能町・能勢町
大阪府池田保健所・大阪府吹田保健所

●北摂ブロックフリー活動栄養士会

いけだ地域栄養士会 葉菜の会
吹田地区栄養士会 さんくらぶ
ヘルシーサポート茨ラッキー
摂津市栄養士会



災害はいつ起こるかわかりません!
いざという時のために!!



大阪府広報担当副知事
もずやん



災害時の 楽々レシピ集





大阪府食育推進キャラクター
ケンちゃん

目次



フーちゃん

- 刊行にあたり 1
- 災害時の食に備える 2
- 日ごろから準備しておきたいこと 3

- 主食**
 - フライパンスパゲティー(和風) 4
 - 高野豆腐とひじきのそぼろ丼 5
 - さんまの炊き込みご飯 6
 - チキンライス 7

- 主菜**
 - 豆乾ハンバーグ 8
 - 鮭缶のちゃんちゃん焼き 9
 - さば缶のサンガ焼き風 10

- 主菜副菜**
 - 乾パンチャンプルー 11
 - さばとひじきのトマト煮 12
 - 鮭缶とキャベツの重ね蒸し 13

- 副菜**
 - にんじんのリボンサラダ 14
 - 野菜の甘酢漬け 15
 - 切干大根のカレー風味サラダ 16
 - 切干大根のごま酢和え 17
 - 切干大根シャキシャキサラダ 18
 - はりはり漬け 19

- 間食**
 - 大豆のホットケーキ 20
 - 簡単くず湯風 21

刊行にあたり

今年で阪神淡路大震災から21年、東日本大震災から5年になります。それぞれの悲惨な体験から、多くの教訓を得て、日本の防災対策は大きな進歩を遂げてきました。

しかしながら、いずれにおいても被災者の大多数は家族や近所の住民に救助され、行政自身も大きな被害を受ける等、行政の力だけでは限界があり、自助、共助の果たした役割が圧倒的に重要であったことも明らかです。

避難所における食の確保も例外ではありません。おにぎりや非常食での当座しのぎに続く、温かい、栄養バランスの良い食が、どれだけ被災地で待望されたかは多くの人々が語り継いでいます。

今回は、災害時の食生活を少しでも充実させるために、栄養士さんたちが力を合わせて工夫をこらしたレシピ集を作ってくれました。災害時に自分を守る食生活の備えの一助になることを願ってやみません。

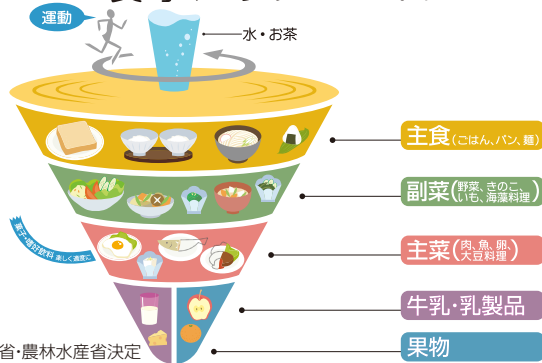
大阪府茨木保健所
所長 高山 佳洋

災害時の食に備える

大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えます。道路が寸断されると食料品の入手が困難になり、手元にある食品だけで過ごさなければなりません。

そのような時、適切な備蓄と限られた食品をもとに食事を作る知識が、あなたの強い味方になります。ここでは、楽々レシピ集として栄養面も考え、主食・主菜・副菜・間食別にまとめています。1人分の栄養価やライフラインの状況・ポイントも示していますので是非参考にして災害に備えてください。

食事バランスガイド



▶心がけましょう! 日常使う食品の「買い置き」

日頃利用する食品で保存の利くもの、食べなれた食品の備蓄が大切です。

▶家族構成に合わせた備蓄を!

必要に応じ乳幼児や高齢者のための食品も1日3食3日分を目安に蓄えましょう。

日ごろから準備しておきたいこと

日ごろ利用する食品で保存の利くものを「買い置き」しておきましょう

24時間開いているお店もある最近では、食品のストックが少ない家庭が多くなっているのではないのでしょうか。米・めん・乾物や、ツナ缶、レトルトカレー、野菜ジュースなどは、十分非常食の役割を果たしますし、無駄になることもありません。



フライパンスパゲティー (和風)



■材料(3人分)

スパゲティ…………… 200g
しめじ……………2パック(300g)
いんげん…………… 30g
ツナ缶(油漬)…………… 1缶(140g)
水……………3カップ
濃口醤油…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
こしょう…………… 少々
※あれば、きざみのり少々

■作り方

- ①フライパンに水を入れ、3つに折ったスパゲティを入れ、5分位箸でまぜながら、ゆでる。
- ②しめじはキッチンバサミで石づきを切り、ほぐす。いんげんはキッチンバサミで斜めに切る。
- ③フライパンにしめじ、いんげん、ツナ缶を入れ、さらに煮込み、醤油、みりん(あれば、めんつゆ)で味付けをし、めんが柔らかくなるまで煮込み、こしょうで味を調え、きざみのりをふる。

◆1人分の栄養価

エネルギー	440kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	13.2g
炭水化物	57.8g
食塩相当量	2.2g
食物繊維	3.9g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの/フライパン・キッチンバサミ

(レシピ情報提供) 茨木市健康福祉部保健医療課

高野豆腐とひじきのそぼろ丼



■材料(4人分)

ごはん…………… 2合分
高野豆腐…………… 35g
ひじき缶…………… 80g
にんじん…………… 40g
だし汁(顆粒だし)…………… 300ml
砂糖…………… 大さじ2
薄口醤油…………… 大さじ1.5
※あれば、青のり

■作り方

- ①高野豆腐をおろし金ですりおろす。にんじんはせん切りにする。
- ②フライパンにだし汁・砂糖・醤油を入れて火にかけ、①の高野豆腐・にんじん・ひじきを加えて水分がほぼなくなるまで混ぜながら煮詰める。
- ③ごはんのにのせて、あれば青のりをふる。

◆1人分の栄養価

エネルギー	351kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	3.9g
炭水化物	65.6g
食塩相当量	1.6g
食物繊維	1.8g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの/フライパン・包丁・おろし金

(レシピ情報提供) 島本町健康福祉部いきいき健康課

ポイント

- めんを別にゆでずに、フライパン一つで調理するので器具の洗浄が少なくなります。
- 味付けにめんつゆ(2倍濃縮なら大さじ2)を使用してもいいでしょう。
- しめじの代わりにえのき茸、瓶詰のなめ茸、他の野菜を利用してもいいでしょう。
- なめ茸を使用する際は、瓶詰に味がついているので、調味料は味をみて、少し不足程度にしましょう。

ポイント

- 鉄分・カルシウムが豊富な1品です。
(1人分/鉄:2.6mg カルシウム:106mg)
- ひじき缶は、水戻し不要でそのまま使えます。

さんまの炊き込みご飯



■材料(2人分)

米……………1合
 さんま缶……………1/3缶(35g)
 (味付き)
 しょうが……………10g
 大葉……………2枚

A 酒……………小さじ1
 濃口醤油……………小さじ1/3

■作り方

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②しょうがはみじん切りに、大葉はせん切りにする。
- ③炊飯器に米を入れ、さんま缶を汁ごと加える。
 Aの調味料としょうがを加え、1合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ④炊き上がったら、大葉を加えざっくりと混ぜる。



◆1人分の栄養価

エネルギー	292kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.8g
炭水化物	56.2g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.5g

◆ライフラインの状況

電気	○	炊飯器
	×	鍋
ガス	×	カセットコンロ
水道	○	

■その他に必要なもの／包丁

(レシピ情報提供) 摂津市栄養士会(北摂ブロックフリー活動栄養士会)



ポイント

- さんま缶のかわりに、いわし蒲焼缶でも美味しくできます。
- 電気がなければカセットコンロを使用して鍋で炊飯可能。

チキンライス



■材料(2人分)

米(無洗米)……………1合
 焼き鳥缶……………1缶(85g)
 トマトジュース……………230g
 (浸水後の米と同容量)

■作り方

- ①米を浸水させて30分置く。
- ②米の水気をきり鍋に入れ、トマトジュースと焼き鳥缶(汁ごと)を加え、中火にかける。
- ③②が沸騰したら吹きこぼれないように弱火で20分後、強火で10秒加熱し、火を止めて10分蒸らす。



◆1人分の栄養価

エネルギー	362kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	4.1g
炭水化物	65.9g
食塩相当量	1.6g
食物繊維	1.2g

◆ライフラインの状況

電気	×	鍋
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

ポイント

- 鍋でチキンライスが作れます。
- 好んでドライパセリやあらびきしょうがをかけても美味しいです。
- トマトジュースが無塩でしたら、塩少々を加えてください。



(レシピ情報提供) 吹田地区栄養士会 さんくらぶ(北摂ブロックフリー活動栄養士会)

豆乾ハンバーグ



■材料(4人分)

大豆水煮 …… 1袋(130g)
 ツナ缶(油漬け) …… 1缶(70g)
 乾パン …… 6個(15g)
 塩 …… 少々(0.5g)

〈トマトソース〉

A [カットトマト缶 …… 150g
 水 …… 適量(80ml)
 塩 …… 少々(0.5g)

■作り方

- ①大豆水煮は、水分をよく切り、ポリ袋に入れて、すりこぎやマッシャーなどでしっかりつぶす。
- ②ツナ缶は、油をきる。*油は、フライパンにひく。
- ③乾パンは、ポリ袋に入れてしっかりつぶす。
- ④①の中に②③と塩を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ポリ袋の中で④を4等分し、袋の中でハンバーグの形に整える。
- ⑥ツナ缶の油をひいたフライパンで⑤をふたをして、弱火で両面焼く。



〈トマトソース〉

Aをフライパンで煮て、塩で味を調える。
 ※トマトソースの代わりにケチャップをかけてもOKです。

◆1人分の栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	6.2g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.8g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの / ポリ袋・フライパン・すりこぎ(マッシャー)

〈レシピ情報提供〉吹田市保健センター

鮭缶のちゃんちゃん焼き



■材料(2人分)

鮭缶 …… 1缶(180g)
 じゃがいも …… 50g
 にんじん …… 20g
 玉ねぎ …… 30g
 キャベツ …… 40g
 みそ …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ1
 酒 …… 小さじ2
 バター …… 15g

■作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、キャベツはせん切りにする。じゃがいもは厚さ5ミリの半月切りにしてゆでる。
- ②アルミホイルに鮭缶の鮭とにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツをのせ、合わせた調味料とバターもをせ、ホイルで包む。
- ③フライパンに並べ、蒸し焼きにする。



◆1人分の栄養価

エネルギー	281kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	14.0g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	1.6g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの / アルミホイル・フライパン・包丁

〈レシピ情報提供〉ヘルシーサポート茨ラッキー(北摂ブロックフリー活動栄養士会)

ポイント

- きのこや乾燥わかめをのせてもいいでしょう。
- アルミホイルを使うことで洗い物が減ります。
- フライパンがなくても直接火にかけることもできます。
- 火さえあれば作れる料理です。

さば缶のサンガ焼き風

■材料(2人分)

- さば缶(味噌煮) …… 1缶
(固形140g)
青ねぎ …… 2本(10g)
(乾燥ねぎでも可)
ミックスペジタブル …… 50g
(冷凍)
(ホールコーン缶でも可)
みりん …… 大さじ1/2
片栗粉 …… 大さじ2



■作り方

- ①ポリ袋に水気を切ったさば缶を入れて、軽く揉みほぐす。
- ②青ねぎは、小口切りにしてミックスペジタブルといっしょに①に入れて混ぜる。
- ③みりん、片栗粉をポリ袋に加えてよく混ぜる。
- ④ポリ袋の端を切って、フライパンに押し出し、形を整えて並べ両面をこんがりと焼く。

★サンガ焼きとは、細かくたたいた魚の身(なめろう)を焼いたもの。日本の伝統食です。

ポイント

- 和風魚ハンバーグ風になるので、子供や高齢者も食べやすいです。
- 野菜があれば、玉ねぎなど少し加えると甘味が増します。パン粉や高野豆腐を削って加えてもいいでしょう。
- フライパンが無い時は、アルミホイルに押し出して、鉄板やオーブントースターなどで焼いてもいいでしょう。
- フライパンにアルミホイルを敷いて焼くとフライパンが汚れません。
- さば缶の水煮を使う時は、みそを加えるなどして調味料を加減してください。

◆1人分の栄養価

エネルギー	212kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	9.9g
炭水化物	18.4g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.1g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／ポリ袋・包丁・フライパン(アルミホイル)

《レシピ情報提供》いけだ地域栄養士会 葉菜の会(北摂ブロックフリー活動栄養士会)

乾パンチャンプルー

■材料(5人分)

- 乾パン …… 50g
卵 …… 2個(100g)
玉ねぎ …… 50g
にんじん …… 25g
ピーマン …… 10g
かつお節 …… 2.5g
サラダ油 …… 小さじ1



■作り方

- ①乾パンをたっぷりの水に20～30分浸水させ、やわらかくする。(水分を吸収して1.5倍ほどの大きさに膨らむ)
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、そこに余分な水気を切った乾パンを加え混ぜ絡める。
- ③玉ねぎは薄切りにし、にんじんとピーマンは縦に細切りにする。
- ④Aの調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、玉ねぎ・にんじん・ピーマンを炒める。そこに、卵を絡めた乾パンを入れ炒める。すべてに火が通ったらAの調味料を加え、さっと炒め合わせる。

◆1人分の栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.5g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.6g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／フライパン・ボウル・包丁

《レシピ情報提供》豊能町生活福祉部保健福祉課保健福祉センター

- A
- 酒 …… 大さじ1/2
 - コンソメキューブ …… 1/4個
 - 塩 …… 小さじ1/8
 - こしょう …… 少々
 - 濃口醤油 …… 小さじ1/8

ポイント

- 災害時保存食の代表である乾パンのアレンジレシピです。
- 硬く、パサついて食べにくい乾パンも、ふっくら柔らかく野菜も入り、幼児～高齢者まで幅広い年代に好まれる料理に仕上がっています。

さばとひじきのトマト煮



■材料(4人分)

さば缶(水煮) …………… 100g
 ひじき缶 …………… 80g
 カットトマト缶 …………… 200g
 コーン缶 …………… 50g
 オリーブオイル …………… 12g
 粉末コンソメ …………… 小さじ1
 濃口醤油 …………… 小さじ2/3

■作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ひじきを軽く炒めたらカットトマト・粉末コンソメ・醤油を加えて混ぜる。
- ②さばの水煮も加えて水分がなくなるまで煮る。
- ③コーンを加えて混ぜ合わせる。



◆1人分の栄養価

エネルギー	117kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	7.3g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	2.1g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	

■その他に必要なもの/フライパン

《レシピ情報提供》島本町健康福祉部いきいき健康課

ポイント

- さば缶(水煮)は、煮汁を切って使用します。
- ひじき缶は、水戻し不要でそのまま使えます。
- オリーブオイルはなければ普通のサラダ油でもOK。
- 常備できる缶詰のみで出来ます。
- メインの料理にする時は量を増やしてください。

鮭缶とキャベツの重ね蒸し

■材料(2人分)

鮭缶 …………… 80g
 キャベツ …………… 4枚(80g)
 めんつゆ …………… 小さじ1



■作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、キャベツ・鮭缶を交互に重ねておく。
- ②フライパンに少量の水(小さじ2)を入れ、蓋をして蒸す。
- ③食べるときに好みでめんつゆをかける。



◆1人分の栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	3.0g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.7g

◆ライフラインの状況

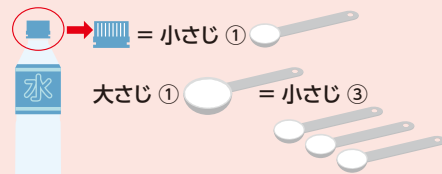
電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの/フライパン・クッキングシート

《レシピ情報提供》ヘルシーサポート茨ラッキー(北摂ブロックフリー活動栄養士会)

知って得する…ま・め・ち・し・き

- ペットボトルのふた



にんじんのリボンサラダ



■材料(4人分)

にんじん…………… 120g
 塩…………… 小さじ1/6
 りんご…………… 50g
 ホールコーン缶…………… 1缶(55g)
 ツナ缶(油漬)…………… 1缶(80g)
 砂糖…………… 小さじ2
 酢…………… 大さじ4/5

■作り方

- ①にんじんはピーラーで薄く切り、塩を振りかけてもむ。
- ②ボウルに砂糖、酢を合わせよく混ぜる。
- ③りんごは薄いちょう切りにし、②に加える。
- ④①の水気を切り、③に加える。
- ⑤コーンとツナの汁気を切り、④に加え、混ぜ合わせ、味をなじませる。



◆1人分の栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.5g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.4g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／ボウル(ポリ袋)・包丁・ピーラー

《レシピ情報提供》高槻市保健所・高槻市保健センター

野菜の甘酢漬け

■材料(2人分)

キャベツ…………… 30g
 にんじん…………… 20g
 きゅうり…………… 50g
 塩…………… 少々(0.5g)
 (赤唐辛子…………… 1/3本)
 A 砂糖…………… 小さじ1
 りんご酢…………… 小さじ1
 いりごま…………… 小さじ1



■作り方

- ①キャベツは短冊切りにする。
- ②にんじんはいちょう切りにする。
- ③きゅうりは乱切りにする。
- ④キャベツとにんじんに塩と赤唐辛子を入れて混ぜ合わせ、Aを加えて火にかける。
- ⑤きゅうりを加えて混ぜ合わせる。



◆1人分の栄養価

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	8.1g
食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.7g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／包丁

《レシピ情報提供》摂津市保健福祉部保健福祉課

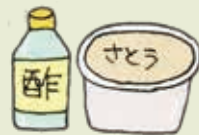
ポイント

- りんごはなくても結構です。
- ツナ缶が水煮の場合は、油を小さじ1程度加えます。
- ボウルがなければポリ袋を利用。



ポイント

- 赤唐辛子はなくても可。
- りんご酢は穀物酢でも可。
- 野菜は、ありあわせの野菜を使用することが出来ますが、火にかけられない場合は生で食べられる野菜を選びましょう。
- 災害時ですので、衛生面を考えれば火にかけたほうが望ましいです。



切干大根のカレー風味サラダ



■材料(4人分)

切干大根	30g
にんじん	16g
干しぶどう	24g
カレー粉	小さじ1/2
酢	大さじ2
油	小さじ1
塩	小さじ1/3

■作り方

- 切干大根は水でさっと洗い、適当な大きさに切る。
- にんじんはせん切りにする。
- ポリ袋に調味料を合わせておき、①と②を加えてその水分で戻す。
- 最後に干しぶどうを加えて混ぜ、味をなじませる。



◆1人分の栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	1.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.1g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／包丁・ポリ袋

《レシピ情報提供》高槻市保健所・高槻市保健センター

ポイント

- 火を使うことなく作ることができます。
- カレー粉はなくても作ることができますが、あれば食欲をそそります。



切干大根のごま酢和え

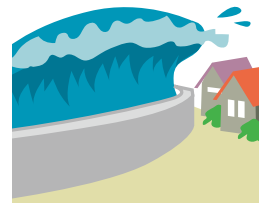


■材料(4人分)

切干大根	40g
乾燥わかめ	5g
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2.5
薄口醤油	小さじ2
白ごま	大さじ1

■作り方

- キッチンバサミで、切干大根、わかめをカットしてポリ袋に入れる。
- 袋の中に100ml位の水を入れてもみ、15分おいて切干大根、わかめを戻す。戻ったら、袋の口から戻し水を切る。
- ②に三杯酢、ごまをいれて、袋の中で混ぜ合わせる。



◆1人分の栄養価

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.1g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	3.0g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／ポリ袋・キッチンバサミ

《レシピ情報提供》茨木市健康福祉部保健医療課

ポイント

- ボウル等を使用しないで、ポリ袋の中で戻して和える調理です。
- 加熱しないので、キッチンバサミは消毒して使用しましょう。



切干大根シャキシャキサラダ

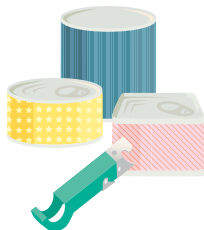


■材料(4人分)

切干大根…………… 30g
 ツナ缶(水煮)…………… 1缶(70g)
 水菜…………… 100g
 ポン酢…………… 小さじ2
 オリーブ油…………… 小さじ2
 ごま…………… 小さじ2

■作り方

- ①切干大根は、水を入れたポリ袋の中に入れて戻す。
- ②水気を切った切干大根と水菜を3cm幅に切り、ポリ袋へ入れる。
- ③水気を切ったツナ缶を②のポリ袋へ入れる。
- ④空になった缶にポン酢、オリーブオイルを入れよく混ぜておく。
- ⑤ごま、④を加え、ポリ袋の中で和える。



◆1人分の栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	3.3g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.6g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／ポリ袋・包丁(キッチンバサミ)

(レシピ情報提供) 能勢町健康福祉部健康増進課



ポイント

- ポウル等を使用しないで、ポリ袋の中で戻して和える調理です。
- 加熱しないので、包丁やキッチンバサミを使用する際は、消毒して使用しましょう。
- オリーブオイルは、他の油でも代用可能です。

はりはり漬け

■材料(2人分)

切干大根…………… 30g
 にんじん…………… 1/4本(40g)
 カットわかめ…………… 小さじ1
 A
 濃口醤油…………… 小さじ2
 酢…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 みりん…………… 大さじ1
 水…………… 小さじ2
 赤唐辛子…………… 1/2本



■作り方

- ①Aをポリ袋に入れ、よく混ぜ合わせしておく。
- ②切干大根は、少量の水(分量外)で戻す。
- ③にんじんはせん切りにする。
- ④①に②と③とカットわかめを入れ、漬ける。



◆1人分の栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	3.8g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／ポリ袋・包丁

(レシピ情報提供) 吹田地区栄養士会 さんくらぶ(北摂ブロックフリー活動栄養士会)

ポイント

- ポリ袋で簡単調理!
- 火が使えない時でも作れる、野菜料理です。
- 食物繊維もたっぷり摂れます。お好みでゴマ油を小さじ1/2加えても美味しいですよ。



大豆のホットケーキ



■材料(4人分)

大豆水煮缶……………1缶(150g)
(汁ごと)
ホットケーキミックス……150g
豆乳(ない場合は水)……100ml
アーモンド……………10g(9粒程度)

■作り方

- ①ポリ袋の中に大豆水煮缶、ホットケーキミックス粉、豆乳(水)を入れてよく混ぜる。
- ②まとまりが出来たら小さく砕いたアーモンドも加え、食べやすい大きさに丸める。
- ③ホットプレート(またはフライパン)を弱火で熱し、火が通るまで両面を焼く。

◆1人分の栄養価

エネルギー	282kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	8.9g
炭水化物	38.8g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	6.0g

◆ライフラインの状況

電気	○	ホットプレート
	×	フライパン
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	(保存水)

■その他に必要なもの／ポリ袋

《レシピ情報提供》能勢町健康福祉部健康増進課



ポイント

- 卵アレルギー、牛乳アレルギーに対応していません。
- 大豆アレルギーの方はお控えください。
- ホットケーキミックス粉に、乳由来の原材料を含むものもあります。牛乳アレルギーの方は、原材料の確認をお願いします。
- 豆乳(または水)の量は、大豆の水分によって加減してください。

簡単くず湯風

■材料(1人分)

片栗粉……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
水……………大さじ1
沸騰したお湯……………150ml



■作り方

- ①コップに片栗粉と砂糖と少量の水を入れよく混ぜる。
 - ②沸騰したお湯を入れて、とろりとするまで混ぜる。
- ★お好みでおろししょうがやゆず、レモンの果汁を加えてもおいしいです。

◆1人分の栄養価

エネルギー	64kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	0g

◆ライフラインの状況

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

■その他に必要なもの／コップ・(やかん)

《レシピ情報提供》豊中市保健所



ポイント

- 砂糖の代わりに、はちみつを入れてもおいしいです。
- 水分とエネルギーの補給ができます。
- 温かい飲み物は心を落ち着かせます。