

かんたん、おいしく、ローリングストック！

「ローリングストック」とは、食品を多めに買い置きし、古いものから消費、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄することができる方法です。ムダなく手軽に、備蓄を始めましょう！



レシピに登場する食材

- | | |
|---|--|
| ☒ サバ缶  | ☒ 焼き鳥缶  |
| ☒ ツナ缶  | ☒ コーン缶  |

簡単で野菜たっぷり！
おいしいレシピがたくさん！



泉佐野保健所 **クックパッド** 公式キッチン ▶

主菜
副菜

レンジで簡単オムレツ



栄養価(1人分)
エネルギー :198kcal、たんぱく質:11.9g
脂質:11.6g、炭水化物:10.3g、食塩相当量 :0.8g

〈材料・1人分〉

ツナ30g
コーン35g
冷凍ほうれん草35g
卵1個(50g)
トマトケチャップ・・・小さじ1(5g)
塩少々(0.1g)

〈作り方〉

1. 耐熱の器に大きめのラップをしき、その上で卵を割りほぐし、ツナ、コーン、ほうれん草、塩を加えて混ぜる。
2. 電子レンジ500Wで1分加熱する。1度取り出して全体をかき混ぜ、さらに500Wで1分30秒ほど様子を見ながら加熱する。
3. 全体に固まったら、固くなりすぎないうちに取り出し、火傷に注意しながらラップで成形する。
4. お好みでケチャップをかけたら完成。

〈材料・1人分〉

卵1個
★ごはん170g
★ねぎ20g
★コーン50g
★しょうゆ小さじ1(6g)
★鶏がらスープの素・・・小さじ1/2(約1.3g)
★ごま油小さじ1(4g)
こしょう少々

〈作り方〉

1. 耐熱ボウルに卵を割り入れて解きほぐす。
2. ★を入れてよく混ぜ合わせる。
3. ラップはかけず、レンジ600Wで2分加熱する。
4. 1度取り出してよく混ぜ、さらに1分ほど加熱して、卵に火が通っているか確認する。
5. こしょうを加え、よく混ぜてから器に盛り付ける。

主食
主菜
副菜

コーンチャーハン



栄養価(1人分)
エネルギー :432kcal、たんぱく質:11.1g
脂質:9.5g、炭水化物:70.4g、食塩相当量 :1.7g

さば缶で簡単ミルク鍋

主菜
副菜



栄養価(1人分)
エネルギー : 351kcal、たんぱく質: 22.2g
脂質: 18.4g、炭水化物: 21.8g、食塩相当量 : 2.4g

〈材料・1人分〉

さば缶(味噌) ……1/2缶(缶汁含め100g)
牛乳 ……………1/2カップ(100cc)
水 ……………60cc
カット野菜 ……………180g
木綿豆腐 ……………50g
しょうがチューブ ……………3g
鶏ガラスープの素 ……小さじ1/2(1.5g)
しょうゆ ……………小さじ1/2(3g)
こしょう ……………少々(お好みで)

〈作り方〉

1. 鍋に水、さば缶、しょうがチューブ、鶏ガラスープの素、木綿豆腐は崩しながら入れて火にかける。
2. 沸騰したら、カット野菜を加えて蓋をして中火で4分ほど煮る。(焦げ付かないように火加減注意！)
3. 牛乳を加えて、沸騰しない程度の火加減で2分ほど煮る。
4. しょうゆを加え、お好みでこしょうで味を調えたら完成。

〈材料・1人分〉

焼き鳥缶 ……………1缶(70g)
食パン(10枚切り) ……………2枚(70g)
カット野菜(千切りキャベツ等) ……70g
マヨネーズ ……………小さじ1(4g)

〈作り方〉

1. 食パン1枚に焼き鳥缶をのせ、もう1枚にマヨネーズをかける。(細く全体にかけても、塗ってもOK！)
2. 1をオーブントースターで軽く焼き目がつくまで焼く。
3. 2にキャベツをのせ、トースターで挟む。(クッキングペーパーで包み込むとまとまりやすい。)
4. 少し時間を置いてキャベツがなじんだら、お好みでカットして完成。

焼き鳥缶de照り焼きサンド

主食
主菜
副菜



栄養価(1人分)
エネルギー : 338kcal、たんぱく質: 16.7g
脂質: 10.8g、炭水化物: 41.1g、食塩相当量 : 2.5g

普段の食事も、備蓄食も、

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べよう！

主食(ごはん・パン・うどん等)

・レトルト粥
・アルファ化米
・缶詰パン
・乾パン など



主菜(肉・魚・大豆製品・卵等)

・肉・魚・大豆等の缶詰
・レトルト食品
(丼やカレー など)



副菜(野菜・きのこ・海藻・いも等)

・野菜缶詰(コーンなど)
・野菜ジュース
・乾物(のり、切干し大根 など)



その他(果物・牛乳・菓子・嗜好品 等)

〈果物〉

・日持ちする果物
・果物缶詰
・ジュース など



〈牛乳・乳製品〉

・ロングライフ牛乳
・スキムミルク など



〈菓子・嗜好品〉

・日持ちする菓子 など



〈その他〉

・好みの調味料
・ジャム など

