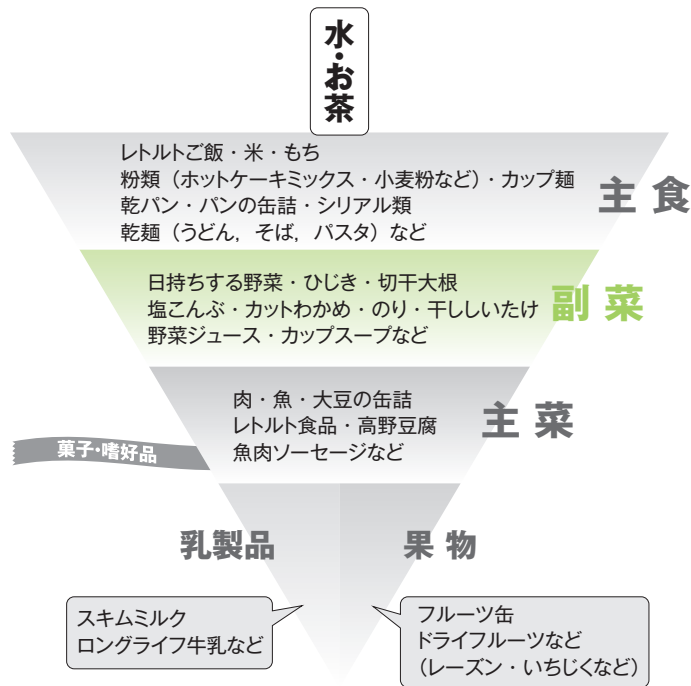
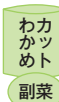


副菜



切干大根の酢の物

主な備蓄品



材 料	2人分	10人分	50人分
切干大根	10g	50g	250g
カトわかめ	二つまみ	10g	50g
ツナ缶(水煮)	1/2缶(38g)	2~3缶	940g
みかん缶(液汁)	1/2缶分	2~3缶分	1.6ℓ
みかん缶(果肉)	40g	400g	1kg
しょうゆ	少々	小さじ1	大さじ1強

《作り方》

1. 切干大根は水でさっと洗い、食べやすい長さに切る。
2. ポリ袋に切干大根とわかめとみかん缶の汁を入れ戻す。
3. ②にツナ缶を汁ごと加え、混ぜる。みかんは添える。

味付けを変えて 切干大根のハリハリ漬け

材 料	2人分	10人分	50人分
切干大根	10g	50g	250g
カトわかめ	二つまみ	10g	50g
しょうゆ	大さじ1/2	45ml	220ml
酢	大さじ1/2	45ml	220ml
砂糖	小さじ1/2	7g	35g
ごま	適量	大さじ1	40g

《作り方》

切干大根とわかめは水で戻し、調味料で和える。



1人分の栄養価（切干大根の酢物）

エネルギー67kcal, たんぱく質4.1g, 脂質0.6g
炭水化物11.9g, 食塩相当量0.5g

★ワンポイント★

- みかん缶の酸味で酢の物になります。
- 歯ごたえがあります。
- 残ったみかんの果肉はデザートとして頂きます。

徳島県

主食

主菜

副菜

汁物

デザート

きゅうりと赤貝の酢の物

材 料	2人分	10人分	50人分
きゅうり	60g	3本	1.5kg
カットわかめ	二つまみ	10g	50g
赤貝味付缶	1/2缶 (52g)	2~3缶	1.3kg
すし酢	小さじ1	25ml	125ml

《作り方》

1. きゅうりは薄い輪切りにする。
2. カットわかめは少しの水でもどす。
3. ポリ袋に①②と赤貝味付の汁と一緒に、すし酢を入れ良く混ぜる。

主な備蓄品

わかめ
カット
副菜

貝缶
主菜



★ワンポイント★

- きゅうりはスライサーでカットしたり、たたいてつぶしても良いです。(包丁、まな板を使わず調理できる。)

1人分の栄養価

エネルギー44kcal, たんぱく質4.6g, 脂質0.6g
炭水化物5.5g, 食塩相当量1.0g

白菜とツナ缶の蒸し煮

材 料	2人分	10人分	50人分
白菜	100g	500g	2.5kg
ツナ缶(水煮)	1/2缶(38g)	2~3缶	約1kg
昆布茶	小さじ1/2	大さじ1	30g
こしょう	少々	適量	適量

《作り方》

1. 白菜はキッチンバサミでざく切りにする。
2. ツナ缶は缶汁を切り、白菜とともにポリ袋に入れる。
3. ②に昆布茶とこしょうを入れ、もんで混ぜ合わせる。
4. 沸騰した湯につけ10分煮る。

主な備蓄品



主食

主菜

副菜

汁物

デザート

★ワンポイント★

- 白菜はキャベツ、小松菜などに代えても良い。
- 味付缶詰を使うと昆布茶などの調味料を使わずにできる。

1人分の栄養価

エネルギー27kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g
炭水化物2.3g、食塩相当量0.7g

じゃがいものガレット

材 料	2人分	10人分	50人分
じゃがいも	大1個	大5個	3kg
ツナ缶(水煮)	1/2缶(38g)	2~3缶	約1kg
粉チーズ	大さじ1/2	15g	75g
小麦粉	大さじ1/2	20g	100g
オリーブ油	大さじ1/2	30ml	150ml

《作り方》

1. じゃがいもは千切りにする。(水にさらさない。)
2. ①にツナ缶、粉チーズ、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油を温め、②を敷き詰めて両面をこんがりと焼く。

★ワンポイント★

- じゃがいものでんぷんも利用するので、水にさらさず切ったらすぐに他の材料と混ぜ合わせて焼きましょう。
- 粉チーズの代わりに、塩少々を加えても美味しくできます。
- オリーブ油の代わりにサラダ油でもよいです。
- ホットプレートで焼くときは、一口大にして焼くと作りやすいです。

主な備蓄品

じゃがいも



1人分の栄養価

エネルギー91kcal、たんぱく質4.8g、脂質2.1g
炭水化物13.3g、食塩相当量0.2g

ひじきの梅マヨサラダ

主な備蓄品

ひじき
副菜

大豆缶
主菜



材 料	2人分	10人分	50人分
芽ひじき	5g	25g	125g
水	100ml	500ml	2.5ℓ
コーン缶	1/2缶 (52g)	2缶	1.3kg
大豆水煮	30g	150g	750g
梅干し	1/2個	大2個	100g
マヨネーズ	大さじ1/2	30g	150g

《作り方》

1. ひじきを分量の水に浸けて戻し、水気を切っておく。コーン缶も汁気を切っておく。
2. ポリ袋に種を除いた梅干しを入れてつぶし、残りの材料を加えてよくなじませる。



ドレッシングを使って 豆とひじきのサラダ

材 料	2人分	10人分	50人分
ひじき缶	1/2缶 (55g)	2~3缶	1.3kg
ミックスビーンズ缶	1/2缶 (60g)	2~3缶	1.5kg
ドレッシング	適量	60ml	300ml

《作り方》

ひじき缶とミックスビーンズ缶を混ぜ、ドレッシングで和える。

1人分の栄養価（ひじきの梅マヨサラダ）

エネルギー69kcal, たんぱく質2.9g, 脂質3.4g
炭水化物7.7g, 食塩相当量0.5g

★ワンポイント★

- 梅干しの塩分量によって味は変わるので、お好みで調節してください。
- ドライパックのひじきがあれば、水なしで調理できます。
- ドレッシングで和えても美味しくできます。

とろろ昆布の和え物

材 料	2人分	10人分	50人分
ブロッコリー	70g	350g	1.8kg
とろろ昆布	1g	5g	25g

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分け、レンジで加熱する。
2. とろろ昆布をかけて和える。

塩昆布を使って きゅうりの塩昆布和え

材 料	2人分	10人分	50人分
きゅうり	1/2本(50g)	2~3本	1.3kg
塩昆布	一つまみ	8g	40g

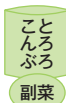
《作り方》

1. きゅうりはポリ袋に入れてたたき、一口サイズにする。
2. ①に塩昆布を入れてもむようにして和える。

★ワンポイント★

- とろろ昆布をからめながらいただきます。
- 野菜はあるものを使いましょう。
- 塩昆布、青のり、ゆかりなどで和えても良いです。
(調味料代わりになる。)

主な備蓄品



1人分の栄養価 (とろろ昆布の和え物)

エネルギー12kcal, たんぱく質1.5g, 脂質0.2g
炭水化物2.1g, 食塩相当量0.0g

スナック菓子でポテトサラダ (ポテトタイプ)

材 料	2人分	10人分	50人分
スナック菓子	1/2箱	2~3箱	750g
湯	20~30ml	約120ml	約600ml
マヨネーズ	大さじ1	大さじ5	300g
コーン缶	1/4缶 (20g)	1缶	450g

《作り方》

1. スナック菓子と湯をポリ袋に入れて軽くもみ、しばらく置いてふやかす。
2. ①にコーン缶とマヨネーズも加えて混ぜる。



主な備蓄品

コーン缶
副菜



1人分の栄養価

エネルギー123kcal, たんぱく質1.3g, 脂質8.2g
炭水化物11.0g, 食塩相当量0.3g

★ワンポイント★

- 時間が掛かりますが、水でもふやかす事ができます。
- 水が不足する時は、コーン缶の汁も使いましょう。
- お菓子の容器でも作れます。

主食

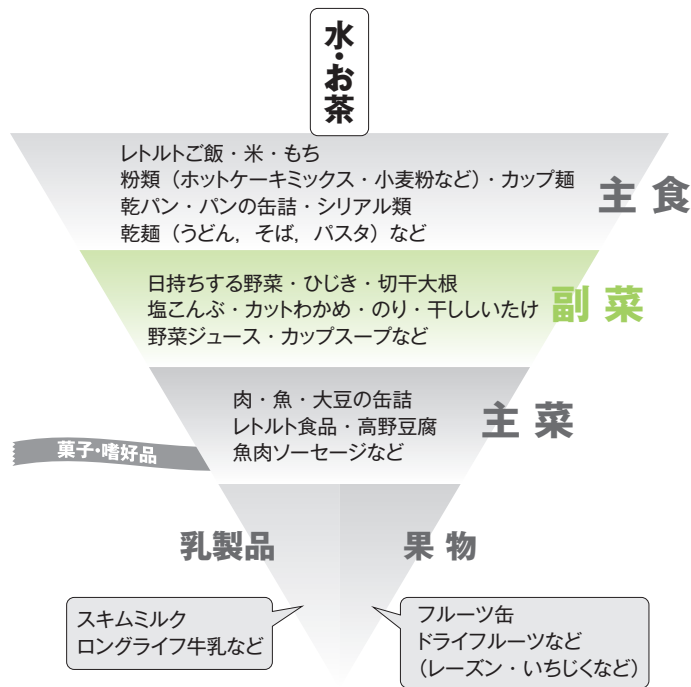
主菜

副菜

汁物

デザート

汁物



即席澄まし汁

材 料	2人分	10人分	50人分
梅抹茶	2本(4g)	20g	100g
カットわかめ	2つまみ	10g	50g
ねぎ(乾)	2g	10g	50g
ごま	少々	大さじ1	45g
湯	240ml	1.2ℓ	6ℓ

《作り方》

1. カップに具を入れる。
2. 湯を注ぐ。

★ワンポイント★

- 昆布茶、お茶漬けの素などを使って即席の澄まし汁を作ることができます。
- 手元にねぎや三つ葉、冷凍野菜などがあれば、小さくカットして加えると良いです。
- 糸寒天を加えると、食物繊維を補うことができます。

主な備蓄品

わかめ
副菜



1人分の栄養価

エネルギー9kcal, たんぱく質0.5g, 脂質0.6g
炭水化物 0.8g, 食塩相当量0.3g

主食

主菜

副菜

汁物

デザート

野菜チップスの味噌汁

材 料	2人分	10人分	50人分
野菜チップス	1/2袋	2~3袋	350g
おつゆ麩	6個	30個	60g
味噌	大さじ1	大さじ5	450g
かつお節	1/2パック	2~3/パック	40g
湯	300ml	1.5ℓ	7.5ℓ

《作り方》

1. 汁椀にかつお節と味噌を1人分ずつ入れる。
2. 野菜チップスとおつゆ麩を加え、熱湯を注いでよく混ぜる。

主な備蓄品

野菜チップス
副菜麩
主食

★ワンポイント★

- 熱湯を注ぐだけの簡単レシピです。
- 野菜チップスが温かいお汁の具になります。

1人分の栄養価

エネルギー62kcal, たんぱく質1.9g, 脂質3.4g
炭水化物6.4g, 食塩相当量1.1g

乾パン入りコーンスープ

主な備蓄品



材 料	2人分	10人分	50人分
粉末コーンスープ(市販)	2袋(32g)	10袋	800g
湯	300ml	1.5ℓ	7.5ℓ
乾パン	6個(18g)	30個	450g

《作り方》

1. カップにコーンスープの素を入れ、湯を注ぎ混ぜる。
2. 乾パンを浮かす。

粉末スープでもう一品！ クリームパスタ

材 料	2人分	10人分	50人分
早茹でペンネ	100g	500g	2.5kg
水	300ml	1.5ℓ	7.5ℓ
塩	小さじ1/2	小さじ2,1/2	75g
粉末コーンスープ(市販)	1袋(16g)	5袋	400g

《作り方》

1. フライパンに分量の水と塩を入れて沸かし、パスタを加えて1分茹でる。
2. ①に蓋をして火を止め、表示通りの時間をおいて火を通す。
3. ②に粉末スープを加えてよく混ぜ、器に盛る。



1人分の栄養価（乾パン入りコーンスープ）

エネルギー95kcal, たんぱく質2.0g, 脂質2.5g
炭水化物16.4g, 食塩相当量1.2g

★ワンポイント★

- スープはポタージュスープでもパンプキンスープでも良いです。
- 乾パンが軟らかく、食べやすくなります。

主食

主菜

副菜

汁物

デザート