

防災

メニューグランプリ!

備蓄食材などでおいしく栄養管理

あなたのための防災グルメ

グランプリ

特別賞

防災メニューグランプリとは

災害時に活躍するメニュー（防災メニュー）を公募し、その中からグランプリ・特別賞を決定しました。その選定や本書（レシピ集）に、日頃から防災対策を研究している大学の先生方の知見を反映することで、区民等の優れたアイデアを広く効果的に伝達することを目的としています。

災害時の栄養管理って何？
ライフラインが止まった時の食事？
何を買い置きしておけばいいの？

その解決のヒント

がここに!?

Next page

樋口高頭 区長(審査員)挨拶



日頃より、千代田区政に深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

千代田区は、江戸城を中心に発展した地域であり、明治、大正、昭和、平成を経て現在に至るまで、日本の政治・経済・文化の中核を担ってきました。現在も活発な都市活動が行われ、多くの企業や大学などがある千代田区は、夜間人口6万8千人に対して、昼間人口は90万人とも言われる地域特性を持っています。

東京都による令和4年5月の被害想定では、区内で59万人の帰宅困難者の発生が想定されており、当区は帰宅困難者対策や避難所運営のあり方等を検討しています。

その検討と併せて、実際の避難生活における衛生面や健康面、精神面における健康管理も見直さなければなりません。こうした避難者支援体制の強化の一環として、この度、防災メニューグランプリを創設しました。電気・水道・ガスが止まってもできる、普段の備蓄食材・ローリングストックでできる、栄養管理もされている、なおかつ簡単で美味しいと、新しいアイデア・優れたメニューを本書にまとめています。

ぜひ、多くの皆さまに、ご家庭や地域の防災訓練、企業や大学などでもご活用いただき、いざという時のために慣れ親しみ、日頃より備えていただければ幸いです。

素晴らしいアイデアをご提案くださいました応募者の皆さま、審査にご協力いただきました先生方に心より感謝を申し上げます。

千代田区長 樋口 高頭

審査員紹介



酒井 治子 教授

東京家政学院大学
人間栄養学部人間栄養学科

「帰宅困難者支援における
栄養・食支援に関する研究」



下坂 智恵 教授

大妻女子大学短期大学部
家政科

「帰宅困難者支援における
食に関する研究」



堀 洋元 准教授

大妻女子大学
人間関係学部人間関係学科

「学生および職員を対象とした
防災・減災意識に関する
研究」

災害時における栄養管理

◆非常食とローリングストック～何が違うの？～

「非常食」とは、ライフラインの供給が停止していても食べられる食材を普段から準備しておくものです。これに対して、「ローリングストック」とは日常で消費する食料等の物資を少し多めに備蓄し、使ったら補充することです。どちらも災害時に有効な取り組みです。災害時にあわてて確認するのではなく、保存状態を日常的にチェックし、もしもの時に備えましょう。

◆災害への備え～いつもの調理は難しい～

災害時には、電気・水道・ガスなどのライフラインや物流が停止し、ガスコンロ、電子レンジ、冷蔵庫・冷凍庫などが使用できず、生肉や野菜などの生鮮食材、冷凍食品の調理や保存ができなくなることがあります。このような状況に備えて、水や長期保存が可能な食材、カセットコンロなどの熱源の準備をしておきましょう。



◆選定基準～どんなメニューが災害時に有効？～

上記の条件を想定し、栄養バランス・幅広く親しめる内容・簡単な調理方法・長期保存可能な材料・見栄えの観点から高く評価できるメニューを選出しました。災害時の栄養管理に役立つ10メニューを本書でご紹介します。

災害時における調理方法のすすめ

災害時にどんなことを考慮して調理しなければならないか、ぱっとイメージできますか？次のポイントを踏まえることで、様々な面で安心・安全な調理をすることができます。ぜひ、まずは本書を用いて、実際に作ってみてはいかがでしょうか？

◆調理方法が限定される？

ガスが止まり、ガスコンロが使えなくなることが考えられます。そんなときのために、カセットコンロ式を用意しておくことがおすすめです。ガス缶1本で約60分加熱できます。十分な本数を準備しておきましょう。

◆普段どおりに水は使える？

災害時には「水」が貴重です。調理方法で湯煎水を使いまわせるようにしたり、鍋や茶わんといった食器類を極力洗わなくても大丈夫なように工夫することが有効です。



◆パッキングツッキングって何？

「災害時に便利！パッキングツッキング（ポリ袋調理）」(PI6)を読んで、一度はチャレンジしてみましょう。

グランプリ・特別賞のご紹介

●グランプリ

最も優れたメニュー

●特別賞(5作品)

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| ○区長賞 | 千代田区長が選定した優れたメニュー |
| ○多文化賞 | 幅広い文化に馴染めるメニュー |
| ○調理しやすいで賞 | 調理工程が少なく防災メニューに慣れない方へおススメなメニュー |
| ○ローリングストック賞 | 家庭に常備されていることが多い食材を、うまく活用しているメニュー |
| ○アイデア賞 | 柔軟なアイデアがあり親しみやすいメニュー |

混ぜて簡単! 鶏缶チキンライス

&ポテチと乾燥野菜のサラダ&フルーツみつ豆

考案者：江口愛莉（共立女子大学）

ひとくち
紹介

少ない調理工程、親しみやすく美味しい！
最小限の水使用量で、災害状況に適應したメニュー。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
835kcal	23.3g	22.6g	137.6g	2.12g	60g



鶏缶チキンライス（調理時間20分）

【材料・1人分】

アルファ化米(白米)	100g(1袋)
湯	160ml(アルファ化米規定量)
鶏肉味付缶(焼鳥缶)	75g(1缶)

- ① アルファ化米のパックに湯を加え、15分待つ。
- ② 待つ間に、鶏肉味付缶の鶏肉を箸やフォークで軽くほぐしておく。
- ③ 15分経ったら、②を汁と一緒に①パックに加えてよく混ぜ、器に盛り付ける。



ポテチと乾燥野菜のサラダ (調理時間5分)

【材料・1人分】

ポテチチップス(コンソメ味) ...	40g(うち10gは取り置き、直前に加える)
乾燥野菜	15g
ミックスビーンズ	10g
湯	120ml
塩こしょう	少々

- ① ポテチチップス30gをポリ袋に入れて砕き、乾燥野菜、ミックスビーンズ、塩こしょうを加え、湯を注ぎ1分待つ。
- ② スプーンで混ぜ、味を均一にし、器に盛り付ける。
- ③ 残りのポテチチップスを砕き、食べる直前に②にかける。



フルーツみつ豆 (調理時間5分)

【材料・1人分】

フルーツみつ豆缶	190g
ミックスビーンズ	10g

- ① 器にフルーツみつ豆、ミックスビーンズを盛り付け、軽く混ぜる。

栄養バランスのとれた食事って何? ~災害時も健康に過ごすために~

本グランプリのメニューは次の基準値を参考にしています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
770kcal	20g	21g	125g	2.3g	120g

30~49歳の男女の食事摂取基準の平均値を1日3食として、1食分にした数値です。なお、乾燥野菜は、戻し率を乾燥時の4倍換算で算定しています。

栄養素を計算しながら食事を用意するのは難しいものですが、「主食・主菜・副菜」をそろえることで自然とバランスのよい食事となります。しかし、災害時には熱源や器に限られるなどにより、日常のように自由に食事をととのえることができません。工夫の一つとして、主食と主菜をまとめた丼ものなどを用意することもオススメです。

【主菜】

たんぱく質

肉・魚・大豆製品
卵など

【主食】
炭水化物

ごはん・パン
麺など

【副菜】

ビタミン・ミネラル
食物繊維等
野菜・きのこ
いも・海藻など

乾燥野菜とウズラの卵の中華丼

&あさりとかかめの中華スープ

考案者：佛願有香・佐々木あずさ（共立女子大学）

ひとくち
紹介

乾燥野菜でいろいろな野菜がとれる！

災害時に不足しがちな鉄分もとれるあさりのスープもおススメ。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
537kcal	17.8g	14.2g	89.1g	4.54g	60g



乾燥野菜とウズラの卵の中華丼（調理時間40分・米の浸漬時間のぞく）

【材料・1人分】

	米	75g(水を加え、30分以上浸漬しておく)	
	水	100ml	
(A)	乾燥野菜	15g	
	干し椎茸(スライス)	5g	
	乾燥きくらげ	2g(2つまみ)	
	顆粒中華だし	3g(小さじ1)	
	水	220ml	
	うずらの卵(水煮)	60g(6個)	
(B)	ごま油	3g(小さじ1弱)	} よく混ぜておく
	しょうゆ	6g(小さじ1)	
	片栗粉	9g(大さじ1)	
5	水	10ml(小さじ2)	

- ① ポリ袋に米、水を入れ、空気を抜いて、袋の上部を固く結び30分浸漬する。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したところに①を入れて中火で25分、火を止めて10分そのまま蒸らす。
- ③ 米と別のポリ袋に(A)を入れて、袋の上部を少し固く結ぶ。
- ④ ③を②の鍋に入れ、3分間加熱する。
- ⑤ ④を取り出し、(B)を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結び、よく揉む。
- ⑥ 再び、⑤を火にかけ、30秒加熱する。
- ⑦ 器に②を盛り付け、⑥をかける。



あさりとわかめの中華スープ (調理時間5分)

【材料・1人分】

(A)	カットわかめ(乾).....	1g
	水	160ml
	顆粒中華だし	2g(小さじ2/3)
	ごま油	2g(小さじ1/2)
	生姜(粉)	少々
	あさり水煮.....	8g
	春雨	5g
	しょうゆ.....	1g(少々)
	こしょう.....	少々

- ① ポリ袋に(A)を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ② 中華丼手順④の鍋に、①を入れ3分間加熱する。
- ③ 器に②を入れ、しょうゆ、こしょうを加える。

命をつなぐ水

人間が生きていくには水が重要なのはご存じだと思いますが、1日に必要な量はどれくらいでしょうか？

1日あたり3L(飲料水と調理用水)があると良いとされています。7日分を用意する場合、1人当たり・保存水(約5年保存)や通常のミネラルウォーター(約2年保存)が21L程度があると安心です。

必要な水の量
= 3L×人数×日数



かんたんチリコンカン

&白玉みつめ

考案者：荻野佳代子（共立女子大学）

ひとくち
紹介

メキシコ風のアメリカ料理を簡単再現！
幅広く愛されるメニューです。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
684kcal	25.9g	18.4g	106.7g	4.15g	100g



簡単チリコンカン（調理時間45分・米の浸漬時間をのぞく）

【材料・1人分】

	米.....	80g(水を加え、30分以上浸漬しておく)
	水.....	120ml
(A)	ツナ缶(油漬け).....	70g(1缶)(油を切っておく)
	ミックスビーンズ.....	50g
	塩.....	1g(1つまみ)
	こしょう.....	少々
	チリパウダー.....	1g(小さじ1/2)
(B)	カットトマト缶.....	100g
	固形コンソメ.....	5g(1個)
7	水.....	80ml

- ① ポリ袋に米、水を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結び30分浸漬する。
- ② 鍋に水を入れて火をかけ、沸騰したところに①を入れ、中火で25分、火を止めて15分そのまま蒸らす。
- ③ ②とは別の鍋に(A)を入れて混ぜる。
- ④ ③に火をつけて2～3分炒め、(B)を加え、弱火で20分煮込む。
- ⑤ 器に②を盛り付け、③をかける。



白玉みつまめ (調理時間5分)

【材料・1人分】

白玉粉	20g
水	18ml(水は少しずつ加える)
フルーツみつ豆缶	100g

- ① 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② ポリ袋に白玉粉を入れ、少しずつ水を加えて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ③ ②を丸め、①に入れてゆで、浮いてきたらすくいとる。
- ④ 器にフルーツみつ豆を盛り付け、③をのせる。

災害時に不足しがちな栄養素

災害時にはどのような栄養素が特に不足しがちになるのでしょうか。

多くの方は、まず、おにぎりやパンなどの主食でエネルギー源となる糖質をとり、主菜・副菜は後回しにしがちです。その結果、主菜・副菜に多く含まれる、たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCなどの栄養素が不足しがちになります。

- ◆たんぱく質 … 筋肉・皮膚など体を作る栄養素。豆・卵・肉・魚などの食品に多く含まれる。
- ◆ビタミンB₁ … エネルギーとなる糖の代謝に必要な栄養素。肉・魚・豆・穀類、に多く含まれる。
- ◆ビタミンB₂ … 脂質の代謝に必要な栄養素。豆・卵・肉・魚・乳製品に多く含まれる。
- ◆ビタミンC … コラーゲンの生成や免疫力を高める作用がある。果物・野菜・芋類に多く含まれる。

いずれも生鮮食品が手に入りくい状況では不足しやすくなりますが、魚や果物などの食材を使った缶詰や保存食品もありますので、備蓄食材を準備する際にはぜひ意識してみましょう。また、栄養を強化した食品、栄養機能食品を用意しておくこともオススメです(例:ビタミン、ミネラルが強化された「ふりかけ」「飲料」「菓子」など)。

サバイバルトマトパスタ

& 春雨わかめサラダ

考案者：大湯裕子（区民）

ひとくち
紹介

少ない調理工程！

防災メニューにハードルを感じる方におすすめです。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
618kcal	23.8g	17.2g	93.9g	3.64g	120g

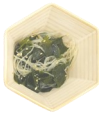


トマトパスタ (調理時間20分)

【材料・1人分】

- スパゲッティ(ゆで時間8分) ... 100g(半分に折っておく)
- 水..... 400g
- (A) サバの水煮缶 30g
- カットトマト缶..... 120g
- 大豆の水煮..... 30g
- 固形コンソメ..... 5g(1個)
- オリーブオイル 4g(小さじ1)

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したところに半分に折ったスパゲッティを入れて6分ゆでる。
- ② ①に(A)を加え、水分がなくなるまで煮る。
- 9 ③ ②にオリーブオイルを加えて混ぜ、器に盛り付ける。



春雨わかめサラダ (調理時間10分)

【材料・1人分】

	カットわかめ(乾)	2g
	春雨	5g(食べやすい大きさにカットしておく)
(A)	ポン酢	6g(小さじ1)
	ごま油	4g(小さじ1)
	ごま	2g(小さじ1)

- ① 春雨は熱湯に5分浸し、さらにわかめを加えて1分浸し、戻す。
- ② ①の水気を切り、(A)加え、混ぜ、器に盛り付ける。

備蓄食材の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食材を選ぶことが大切です。

STEP1: 家庭にある食材をチェックする。

STEP2: 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定する。

STEP3: 足りないものを買ひ足す。

STEP4: 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。

◆災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

⇒たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。

◆便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

過去の大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。

⇒ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおススメです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

乾燥野菜で簡単!

大豆と乾燥野菜のうま煮と味噌汁

考案者：山本佳苗（大妻女子大学）

ひとくち
紹介

長期保存食材のみで作れます!

一部アレンジでヴィーガンメニューにも応用できます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
680kcal	24.3g	15.0g	113.8g	3.47g	144g



桜えびのおにぎり (調理時間50分・米の浸漬時間をのぞく)

【材料・1人分】

米	90g(水を加え、30分以上浸漬しておく)
水	135ml
(A) 桜えび	1g(※桜えびを除くと、本メニューはヴィーガンメニューになります)
ごま	3g(小さじ1と1/2)
ごま油	2g(小さじ1/2)
しょうゆ	少々

- ① ポリ袋に米、水を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結び30分浸漬する。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したところに①を入れて中火で25分、火を止めて15分そのまま蒸らす。
- ③ 鍋から取り出し、(A)を加えて混ぜる。
- ④ ラップでおにぎり状にし、器に盛りつける。



根菜の味噌汁(調理時間25分)

【材料・1人分】

(A)	水.....	150ml
	顆粒和風だし.....	0.5g(小さじ1/6)
	乾燥野菜(根菜ミックス).....	12g
	大豆の水煮.....	3g(6粒)
	味噌.....	8g(小さじ1と1/3)
	乾燥わけぎ.....	少々

- ① ポリ袋に(A)を入れ、混ぜ、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ② おにぎり手順②の鍋に、①を入れ20分加熱する。
- ③ 器に盛り付け、乾燥わけぎをのせる。



大豆ミートと乾燥野菜のうま煮(調理時間25分)

【材料・1人分】

	高野豆腐.....	14g(小ぶりにカットして使用する)
	湯.....	200ml
(A)	干し椎茸(スライス).....	3g(3つまみ)
	大豆ミート.....	25g
	乾燥野菜(玉ねぎと白菜のミックス)	20g
	ドライトマト.....	8g(小ぶりにカットして使用する)
	酒.....	5g(小さじ1)
	しょうゆ.....	3g(小さじ1/2)
	砂糖.....	3g(小さじ1)
	顆粒和風だし.....	0.5g(1つまみ)
(B)	片栗粉.....	5g(大きじ1/2)
	水.....	10ml
	ごま油.....	4g(小さじ1)

} よく混ぜておく

- ① ポリ袋に高野豆腐を入れ、湯を加え、戻す(口は閉じなくてもよい)。
- ② ①に(A)を加え、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ③ おにぎり手順②の鍋に、②を入れ20分加熱する。
- ④ 鍋から③を取り出し、口を開け、(B)を加える。口を閉じて、袋の中で揉み、鍋に戻し、30秒加熱する。※ポリ袋が熱いため、軍手などの使用を推奨。
- ⑤ 器に盛り付ける。

缶パカパン! ホットかんじる簡短ごはん

考案者：加藤 稔・中川 朋香・田中 美優・太田 真奈美・赤澤 実咲・正木 真珠・宇田川 真希・堀江 美咲・山崎 遥香（東京家政学院大学）

ひとくち
紹介

日頃、とりづらいEPA、DHAも入っています！
創意工夫を凝らしたホットとするメニューです。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
663kcal	25.7g	14.8g	107.5g	2.17g	110g



ツナコーンおにぎり・イワシの蒲焼きおにぎり（調理時間20分）

【材料・1人分】

パックご飯.....	200g(1パック)	} ツナ缶、コーン缶、イワシ蒲焼き缶 の汁は捨てず、ミネストローネに 使用する
ツナ缶(油漬け).....	30g	
コーン缶.....	10g	
イワシの蒲焼き缶.....	20g	
ごま.....	2g(適量)	

- ① 鍋に水を入れて沸騰させたら、ご飯パックのまま15分加熱する。
- ② 鍋から取り出し、2つの茶わんにラップをしき2つに分ける。
- ③ 1つは、ツナ缶、コーン缶を入れ混ぜる。もう1つは、イワシ蒲焼き缶、ごまを入れ混ぜる。
- ④ ラップでおにぎり状にし、器に盛り付ける。



ミネストローネ (調理時間15分)

【材料・1人分】

(A)	{	カットトマト缶.....	100g
		大豆の水煮.....	50g
		ツナ・コーン・イワシ蒲焼き缶の汁....	残った量すべて
		固形コンソメ.....	3g(小さじ1)
		水.....	50ml
		乾パン.....	6g

- ① ポリ袋を二重にし、(A)を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ② おにぎりの手順①の鍋に、①を入れ15分加熱する。
- ③ 器に盛り付け、砕いた乾パンをふりかける。



あんこ餅 (調理時間20分)

【材料・1人分】

(A)	{	白玉粉.....	2g
		薄力粉.....	8g
		水.....	15ml
		ゆで小豆(缶詰).....	20g
		サラダ油.....	少々

- ① ポリ袋に(A)を入れ混ぜる。
- ② フライパンに油を薄くひき、①のポリ袋の端を切り、円形に生地を流し込み、中火で焼く。
- ③ 表面がぷつぷつしてきたら裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ④ ゆで小豆を③で挟み、器に盛り付ける。

ツナとコーンのさっぱりトマトパスタ

&コーン風味スープ

考案者：田村文香（共立女子大学）

ひとくち
紹介

トマトとツナで親しみやすい味付け。短時間調理におすすめ！



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
492kcal	21.1g	3.5g	95.3g	3.16g	180g



ツナとコーンのトマトパスタ（調理時間15分）

【材料・1人分】

	スパゲッティ.....	100g
	水.....	適量(浸る程度)
(A)	カットトマト缶.....	120g
	ツナ缶.....	30g
	コーン缶.....	20g
	水.....	30ml
	砂糖.....	2g(小さじ2/3)
	コンソメ.....	3g(小さじ1)
	こしょう.....	少々
	塩.....	少々
	バジル.....	少々

- ① ポリ袋にスパゲッティ、浸る程度の水を入れ、袋の上部を固く結ぶ。
- ② 別のポリ袋に(A)を入れ、袋の上部を固く結ぶ。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したところに①、②を入れ、中火で10分加熱する。
- ④ ①を取り出し、ゆで汁を捨てる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、②、バジルをかける。



コーン風味スープ (調理時間15分)

【材料・1人分】

(A)	{	水.....	60ml
		コーン缶の汁.....	30ml
		コーン缶.....	40g
		こしょう.....	少々
		塩昆布.....	4g(2つまみ)
		バジル.....	少々

- ① ポリ袋に(A)を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ② トマトパスタの手順③に、①を入れ10分加熱する。
- ③ 器に盛り付け、塩昆布、バジルをかける。

災害時に便利！ パッククッキング (ポリ袋調理)

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。貴重な水を節約でき、1口のカセットコンロで同時に複数の調理が可能など、災害時にとても便利です。



耐熱性のポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて上のほうで結ぶ



鍋の底にざるや皿などをして、ポリ袋を入れて湯せん調理する



袋の口をはさみで切って盛り付ける

- ◆ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製を使用。
- ◆鍋に直接ポリ袋が触れないよう、皿やざるなどをなべ底にしく。
- ◆空気が入っていると加熱したときにふくらんで破裂する可能性があるため、できるだけ空気を抜いて、上の方で結ぶ。

旨みと栄養たっぷりイワシボールのほっこり和風スープパスタと

食べてびっくりもちもちカルシウム大福

考案者：田野結愛（大妻女子大学）

ひとくち
紹介

パスタは旨味たっぷり！カルシウムが豊富なスキムミルクを使った大福は、もちもち新触感も楽しめます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
854kcal	31.2g	15.2g	152.9g	3.03g	12g



スープパスタ（調理時間20分）

【材料・1人分】

- (A) スパゲッティ..... 100g(半分に折っておく)
水..... 300ml
昆布つゆ..... 18g(大きじ1)
干し椎茸(スライス)..... 3g
切り干し大根..... 3g
- (B) ミックスビーンズ..... 50g
イワシの水煮缶..... 70g(汁を取っておく)
パン粉..... 3g(大きじ1)
片栗粉..... 9g(大きじ1)

- ① ポリ袋に(A)を入れ、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ② ①と別のポリ袋に(B)を入れて潰し、粗いペースト状にする。
- ③ ②をポリ袋に入れたまま、ポリ袋の外から手で丸めて団子3つを作り、空気を抜いて袋の上部を固く結ぶ。
- ④ 鍋に水に入れ火にかけ、沸騰したところに①、③を入れ、表示のゆで時間の+1～2分間ゆでる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



カルシウム大福 (調理時間10分)

【材料・1人分】

	ライスペーパー	2枚
	水	適量
(A)	スキムミルク	6g(小さじ1)
	はちみつ	5g(小さじ2/3)
	水	5ml(小さじ1)
	みかん缶	4房
	ゆで小豆(缶詰)	40g

- ① ライスペーパーにスプーンで少しずつ水をかける。
- ② (A)を混ぜ合わせ、ライスペーパーの上のにせる。
- ③ ②の上に、みかん、ゆで小豆をのせて包み、器に盛り付ける。

長期の在宅避難に備えて

千代田区は区内全域が「地区内残留地域」に指定されていることから、災害時に「在宅避難」を推奨しています。しかし、災害時には電気・水道・ガスなどのライフラインが1週間以上も停止する場合があります、コンビニやスーパーでの食品調達が困難になることが想定されます。ぜひ、本書を活用して日常的に備えましょう。

家庭備蓄の例

必需品(水と熱源)	・飲料水+調理用水	・カセットコンロ	・カセットボンベ
主食(エネルギー・炭水化物)	・米	・カップ麺	・パックご飯
主菜(たんぱく質)	・レトルト食品	・パスタソース	・缶詰(魚・肉・貝類)
副菜・その他(適宜)	・豆類の水煮缶	・大豆ミート	
	・日持ちする野菜類(たまねぎ・じゃがいも等)	・乾燥わかめ	
	・乾燥野菜	・カットマト缶	・野菜ジュース

ミックスビーンズのトマトパスタ

&わかめサラダ

考案者：持田ほのか（東京家政学院大学）

ひとくち
紹介

パッククッキング活用で、使用する水を最小限に。調理も簡単！
ミックスビーンズでたんぱく質もとれる食べやすいパスタです。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
600kcal	23.8g	10.6g	106.9g	2.84g	165g



ミックスビーンズのトマトパスタ（調理時間15分）

【材料・1人分】

	スパゲッティ.....	100g(半分に折っておく)
	水.....	適量(浸る程度)
(A)	ミックスビーンズ.....	50g
	マッシュルームスライス(水煮)	20g
	カットトマト缶.....	150g
	オリーブオイル.....	4g(小さじ1)
	顆粒洋風だし.....	3g(小さじ1)
	塩.....	1つまみ
	水.....	30ml
	砂糖.....	3g(小さじ1)

- ① ポリ袋にスパゲッティ、浸る程度の水を入れ、塩1つまみを入れ、袋の上部を固く結ぶ。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて沸騰したところに①を入れ、表示のゆで時間の+1～2分間ゆでる。
- ③ 別のポリ袋に(A)を入れ、混ぜ、手順②の鍋に入れ10分加熱する。
- ④ ②の水を切り、器に盛り付け、③をかける。



わかめサラダ (調理時間10分)

【材料・1人分】

	カットわかめ(乾).....	2g(小さじ2)
	ツナ缶.....	20g
	コーン缶.....	15g
(A)	しょうゆ.....	3g(小さじ1/2)
	ごま油.....	1g(小さじ1/4)
	砂糖.....	1.5g(小さじ1/2)
	酢.....	2.5g(小さじ1/2)
	ごま.....	2g(小さじ1)

- ① わかめを水で戻し、水を切り、ツナ缶、コーン缶を加え、混ぜる。
- ② ①に(A)を加え、よく和える。
- ③ 器に②を盛り付け、ごまをかける。

災害時のご飯～3種類の選択肢～

このレシピ集では、災害時のご飯として3種類をご紹介します。

◆アルファ化米

アルファ化米は、加熱調理した米を消化しやすいアルファ化した状態で急速乾燥したものです。長期保存が可能で、お湯を加えるだけで食べることができ、水や燃料を節約したい災害時にとても便利です。味も通常のご飯と大きく変わらないので、ぜひ試してみたいはいかがでしょうか？

◆パックご飯

パックご飯のでんぷんは製造からの時間経過により、徐々に消化されにくい状態(老化でんぷん)に変化します。加熱することで消化できる形に戻るので、電子レンジが湯せんで加熱してから食べます。

◆パッククッキングで炊飯

ガスや電気が使えないときには、カセットコンロを使いパッククッキング(ポリ袋調理)での炊飯ができます。パッククッキングはおかずやスープとの同時調理が可能なので、災害時に便利です。(方法はP16参照)

ツナ缶のあんかけ丼&鯖と豆の和風トマトスープ &みかんりんごゼリー

考案者：川上愛結（大妻女子大学）

ひとくち
紹介

やわらかくて食べやすい。
お子様からお年寄りまで幅広い方へおすすめのメニューです！



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
824kcal	34.9g	29.6g	107.8g	2.92g	95g



ツナのおんかけ丼（調理時間30分・米の浸漬時間をのぞく）

【材料・1人分】

米	53g(水を加え、30分以上浸漬しておく)
水	80ml
ツナ缶(油漬フレーク)	70g(1缶)
とりたまご大根缶	75g(1缶)
水	40g
(A) 片栗粉	6g(小さじ2)
水	10ml
ごま油	4g(小さじ1)
あおさ	少々

- ① 米と水を入れた鍋を強火にかけ沸騰させる。弱火にし10分加熱する。火を止め、蓋を開けずに15分ほど蒸らす。
- ② ①と別の鍋にツナ缶、卵を除いたとりたまご大根缶、水を入れて、3分間弱火で加熱する。
- ③ ②に(A)を加え、とろみがつくまで弱火で加熱する。
- ④ 器に①を盛り付け、③をかける。あおさをふり、卵を添える。



鯖と豆の和風トマトスープ (調理時間5分)

【材料・1人分】

トマトジュース(食塩無添加)	150ml
ミックスビーンズ.....	50g
鯖の味噌煮缶.....	10g
顆粒和風だし.....	1g

- ① 鍋にすべての材料を入れて、弱火で加熱する。
- ② 器に①を盛り付ける。



みかんりんごゼリー (調理時間5分)

【材料・1人分】

ゼリー飲料(りんご味).....	100ml
みかん缶.....	70g

- ① ゼリー飲料、みかん缶を混ぜ合わせる。
- ② 器に①を盛り付ける。

参考資料

災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



大規模災害時の栄養・食生活支援に係る栄養施策について(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000557177.pdf>





多数のご応募
 ありがとうございました

皆さんのアイデアが
 こんなに実りのある
 企画になりました



令和5年度防災メニューグランプリ・レシピ集
 発行：令和5年11月
 編集：千代田保健所 健康推進課 健康推進係
 千代田区九段北1-2-14 Tel:03-5211-8171



防災メニューグランプリ
 Webサイトはこちら