

◇いざという時の防災レシピ◇

災害の発生に備え、札幌市では各家庭で最低 3 日分の食料や水などの備蓄を呼びかけています。まずは普段食べている缶詰やレトルト食品などを多めに買い置きしておきましょう。そこに調理いらずの非常食をプラスするのがおすすめです。毎日の食卓に防災意識を取り入れてみましょう。

🌸 カップ麺でトマトパスタ & 切干大根のツナ和え 🌸



北海道新聞さっぽろ10区
2020年9月4日号掲載

カップ麺でトマトパスタ

災害時、カップ麺やアルファ化米など、常温の飲み物でも時間をかければ戻ります。トマトジュースなどで戻せば野菜も補えて一石二鳥。

【材料（1人分）】

カップ麺…1個、トマトジュース（無塩）…300ml
（※トマトジュースは通常のお湯の量と同量に。）

【作り方】

1. カップ麺に常温のトマトジュースを入れる。
2. 30分経ったら出来上がり。
（室温25～26℃の場合）

※室温が低い場合や、麺によっては時間が長くなります。
カップ麺は食塩量が多いので、毎食は避けましょう。

【1人分の栄養価】 エネルギー402kcal、たんぱく質12.6g、脂質14.9g、食塩相当量4.9g



切干大根のツナ和え

切り干し大根は缶詰の汁で戻し、貴重な水を節約。ポリ袋で作るので、洗い物も出ません。切干大根のツナ和えは、コーン缶の代わりにミックスビーンズやカットワカメを入れても良いでしょう。マヨネーズ味もおすすめです。

【材料（4人分）】

切干大根…30g、ツナの水煮缶…1缶(70g)、ホールコーン缶…1缶(55g)、酢…大さじ1、しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ1、水…適宜

【作り方】

1. すべての材料をポリ袋に入れる。（ツナ缶、コーン缶は汁ごと）
2. 袋の上から手でもみこみ、しばらく置いたら出来上がり。
味見をして、切り干し大根が硬ければ、水を適宜加えましょう。

【1人分の栄養価】 エネルギー52kcal、たんぱく質3.9g、脂質0.3g、食塩相当量0.4g



🌸 高野豆腐でマーボー風卵とし 🌸



北海道新聞さっぽろ10区
2020年9月11日号掲載

【材料（4人分）】

高野豆腐…2枚、マーボー豆腐のもと（レトルト）…1袋、水…120ml、たまねぎ…2分の1個(100g)、長ねぎ…5cm (10g)、卵…1個

【作り方】

1. 高野豆腐は水（分量外）で戻し、水気を絞り、小さめの一口大に切っておく。
2. ポリ袋に1.と水、マーボー豆腐のもとを入れ、よくもんで30分ほどおく。
3. たまねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。卵は割りほぐす。
4. フライパンに2.を入れて炒め、たまねぎ、長ねぎを加えて炒める。
5. 4.に卵を回し入れ、さっと炒めて盛り付ける。

日常生活で消費しながら備蓄するローリングストックにおすすめのレシピ。非常時に便利な乾物は日常的に使い慣れておきましょう。温かい食物は心をホッとさせてくれます。

【1人分の栄養価】 エネルギー104kcal、たんぱく質7.2g、脂質5.8g、食塩相当量1.0g

🌸 さっぱり水ようかん&アレンジ簡単！特大蒸しパン 🌸



北海道新聞さっぽろ10区
2020年9月25日号掲載

さっぱり水ようかん

常温で固まる水ようかん。粉寒天をしっかりと煮溶かすのがコツです。

【材料（6個分）】

ゆであずき缶…1缶（200g）、水…500ml、粉寒天…4g、塩…適量

【作り方】

1. 分量の水を鍋に入れ、粉寒天を振り入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分ほど、かき混ぜながらよく煮溶かす。
※甘めが好きな人は砂糖大さじ1程度を加えましょう。
2. 鍋を火からおろし、ゆであずき缶を入れ、よく混ぜる。
3. 容器に均等に分けて入れる。

【1個分の栄養価】 エネルギー74kcal、たんぱく質1.5g、脂質0.1g、食塩相当量0.1g

特大蒸しパン

フライパンで作る蒸しパンは、大きく迫力満点。甘さ控えめで主食代わりにもなります。

レーズンやナッツなど、好みのトッピングを楽しんで。

【材料（2人分）】

ホットケーキミックス…200g、卵…1個、砂糖…大さじ2、サラダ油…大さじ1、水…100ml

【作り方】

1. ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる。少しくぼみのある皿にクッキングシートを敷き、流し入れる。
2. フライパンに水を高さ2cmほど入れ、1.をいれる。ふたをして中火にかけ、沸騰してから約20分蒸す。
3. 竹串を刺して生地がつかなければできあがり。

【1人分の栄養価】 エネルギー123kcal、たんぱく質2.8g、脂質3.1g、食塩相当量0.3g

🌸 お茶漬けパスタ&キャベツの塩昆布サラダ 🌸



北海道新聞さっぽろ10区
2020年9月18日号掲載

お茶漬けパスタ

パスタを水戻しすることで大量の「ゆで水」が不要となり、ガスや電気など熱源の節約につながります。

【材料（1人分）】

乾燥パスタ…100g、お茶漬けのもと…1袋、マヨネーズ…小さじ2

【作り方】

1. 乾燥パスタをバットに入れ、ひたひたの水を加えて3~4時間おく。
(口の開められるポリ袋でも可)
2. パスタの水を切り、マヨネーズを入れたフライパンで炒める。
3. パスタの色が黄色っぽくなったなら、お茶漬けのもとを入れ味付けをする。

【1人分の栄養価】 エネルギー449kcal、たんぱく質13.6g、脂質7.9g、食塩相当量2.2g



キャベツの塩昆布サラダ

サラダはポリ袋1袋のできるの、調理器具いらずで洗い物も出ません。

【材料（2人分）】

キャベツ…大3枚(150g)、塩昆布…ひとつまみ（6g）、ごま油…適量、ごま…適量

【作り方】

1. キャベツはさっと洗って一口大にちぎり、ポリ袋に入れる。
2. 1.に塩昆布、ごま油、ごまを加えてよくもみこむ。

【1人分の栄養価】 エネルギー47kcal、たんぱく質1.8g、脂質3.0g、食塩相当量0.6g

ローリングストックについて

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、日常の中で消費し、減った分を買い足していく備蓄方法をローリングストックをいいます。

日常的に食べていくので、賞味期限は半年ほどあれば大丈夫。最低 3 日分は必要と言われる食品の備蓄は、缶詰やレトルトなど、封を開けたら調理なしですぐ食べられるものが良いでしょう。

避難が長期化した場合に備え、常温で保存できるものの中から、普段食べ慣れている好みの味、栄養のバランスが取れるもの、満腹感が得られるものを自宅に買い置きしましょう。

「主食」「主菜:魚や肉」「副菜:野菜」「おやつ」「飲み物」の 5 つをまんべんなくそろえるのが理想的です。