

とよひら“風土(Food)”コレクション

# 超簡単！キャンプめし

～いざというときの災害食にも～

保健センターの管理栄養士がレシピを考案。北海学園大学ボランティアサークル HISTORY の学生さんが実際に調理し、写真と感想を寄せてくれました。



野菜もたっぷり！

## サバ缶カレー

とにかく具材を入れて煮込むだけで簡単！ひとり暮らしの学生さんでも作れるので、いろいろな人におすすめしたいです！（北海学園大学1年 S. I さん）

- ・意外とカレーに味噌が合うことに驚きました！（北海学園大学1年 M.I さん）
- ・サバ缶とコーンが入っているので、じゃがいもがなくても満足感が得られておいしかった！（北海学園大学1年 H.I さん）

# 超カンタン！サバ缶カレー  
レシピは中のページへ

# HPもチェック！



とよひら“風土(フード)”コレクションとは、豊平区のシンボル「リンゴ」など、区にゆかりのある食材や地域資源（歴史、産業、教育研究機関、人材、企業等）、豊平区の風土の特色を活かした食育事業です。

# 料理初心者にも楽しいキャンプめし

コロナ禍でアウトドアの人気が高まっています。調理設備が整っていないなくても簡単にできるキャンプめしは、アウトドアだけではなく、料理初心者にもおすすめです。

また、今回ご紹介するレシピは、難しい調理技術が必要ありません。野外で食べるキャンプめしは気分も盛り上がりますね。

## 災害時にも役立つ

キャンプなどのアウトドアでは、缶詰などの常温保存の食品を活用したり、水や調理道具があまり使えない中で料理をしたりしますが、温かくておいしい食事は心と体の栄養にもなり、災害時の食事にも応用できます。

## キャンプめしも栄養バランスよく！

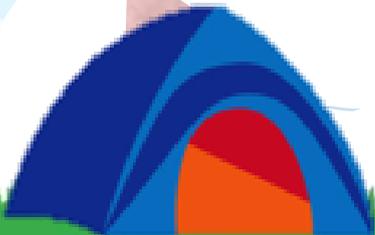
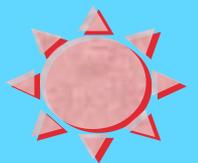
栄養バランスをととのえて、キャンプめしをより充実させましょう！

食事に主食・主菜・副菜がそろっていると、身体に必要な栄養素がとりやすくなります。特に野菜は不足しがちですが、そんなとき野菜の缶詰はとっても便利です。



## 朝ごはんもしっかりと

外で元気に過ごすとお腹がすいて、朝ごはんもきつとおいしくなるはず。朝ごはんをしっかり食べて体温アップ！遊ぶ、学ぶ、動く元気をチャージ！



# サバ缶カレー

## #材料(3~4人分)

- ・サバの味噌煮缶 1缶
- ・コーン缶 1缶  
(200g前後のもの)
- ・カットトマト缶 1/2缶
- ・水 150ml程度
- ・しょうがチューブ(あれば) 3cm
- ・にんにくチューブ(あれば) 3cm
- ・カレールウ 2かけ

朝カレーも  
イかも!



## #作り方

- ①鍋にカットトマト、サバ、コーンを入れて加熱する。サバは1つを4等分くらいにほぐす。ぷつぷつと沸いてきたらしょうがとにんにくを入れる。
- ②しょうがとにんにくの香りがしてきたら、水とカレールウを加えて軽く煮込む。



サバ缶カレーが思いのほか家族にも好評で、災害のときも皆でおいしいといえるご飯があることは大切だなと、改めて感じました。(北海学園大学1年 M.Iさん)

## #材料(3~4人分)

- ・カットトマト缶 1/2缶
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・水 200ml程度  
(カットトマトと同量)
- ・にんにくチューブ(あれば) 3cm
- ・オリーブ油(あれば) 適量
- ・乾燥パセリ(あれば) 適量

トマト缶自体にゴロゴロトマトが入っていたので、食べ応えがありました。(北海学園大学1年 M.Iさん)

# トマトスープ



## #作り方

- ①鍋にカットトマトと水を入れ火にかける。
- ②沸いてきたらコンソメとにんにくを入れ、軽く煮立ててコンソメを溶かす。
- ③仕上げにオリーブ油を回し入れて器に盛り、パセリをふる。

具材を煮るだけなのでとても簡単だった!(北海学園大学1年 H.Iさん)



#ごはん 218kcal、食塩相当量 0g  
#サバ缶カレー 253kcal、食塩相当量 2.2g  
#トマトスープ 31kcal、食塩相当量 0.7g  
#野菜使用量 合計 202g  
#3人で分けたときの栄養価

# 外ごはん & 災害時の 衛生的な調理方法 「パッククッキング」

## # 材料(茶碗1杯分)

- ・無洗米 1/2 合 (75g)
- ・水 110ml

## # 必要なもの

- ・耐熱ポリ袋 (高密度ポリエチレン性) 1枚
- ・鍋 (食材入りポリ袋が鍋に触れない大きさ)
- ・鍋に入れる平皿
- ・ガスコンロ等の熱源

※災害時は、コンロの代わりにカセットコンロとカセットボンベを使用。

はじめは、ご飯がねちゃねちゃ状態になることを予想していましたが、そういうこともなく、おいしいご飯が出来上がりました。(北海学園大学1年 S.I さん)



## # 作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れる。ポリ袋の中の空気を抜く。  
(ねじり上げるようにすると空気が抜けやすい。)
- ② 加熱により袋が膨らんでも破裂しないように、袋の先端近くで固く結ぶ。  
米に水を吸収させるために 30 分程度おく。
- ③ 鍋に 1/3 量程度の水を入れ、鍋底に皿を敷く。(ポリ袋が熱で溶けるのを防ぐため。)  
皿の上に②のポリ袋をのせ、蓋をして加熱する。  
沸騰したら中火にして約 20 分加熱し、火を止め、そのまま 10 分蒸らす。

ポリ袋を広げてそのまま器にかぶせると、洗い物も減らせます！



#とよひら“風土(Food)”コレクション「おうちでキャンプめし」

#協力: 北海学園大学ボランティアサークル「HISTORY」

#発行: 豊平区健康・子ども課健やか推進係

TEL 822-2472



さっぽろ市  
02-Q03-21-1414  
R3-2-989