備蓄食品活用レシピ

緊急時の備えには、普段使いの保存性の良い食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する**「ローリングストック法」**がおすすめです。備蓄食品に適した食材を使用して、普段の食事にも役立つレシピを紹介します。

※ **★印：備蓄食品**

宮古市

だし不要！

さば缶ひっつみ（主食）



●材料（4人分）

★小麦粉	・・・・・ 200g
水	・・・・・ 適量
★さば水煮缶	・ ・1缶（190g）
長ねぎ	・・・・・ 1．5本
缶汁と水を合わせて	・・・ 6カップ
しょうゆ	・・・ 大さじ1と 1/2
塩	・・・・・ 小さじ1/2
酒	・・・・・・・ 大さじ1

●作り方

① 小麦粉に水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさに練り、30分くらいねかせる。この生地を手で平に薄くのばし、ちぎって茹でておく。

② 鍋に缶詰の汁と水を入れて沸騰させ、さばの水煮をほぐして入れる。①を入れ、調味料を加える。斜め薄切りの長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

栄養価（1 人分） エネルギー274kcal たんぱく質12．8g 脂質5．1g
炭水化物42．8g 食塩相当量2．2g（汁を半分残した場合 1.1g）

水不要！

大豆とツナのトマトジュース煮込み（主菜）



●材料4人分

★大豆ドライパック缶	・・2缶(240g)
★ツナ缶	・・・ 1缶(70g)
たまねぎ	・・・・・・ 1/2 個
にんじん	・・・・・・ 1/2 本
にんにく	・・・・・ 1かけ
オリーブオイル	・・・ 大さじ1
★トマトジュース（食塩無添加）	・・2缶(380cc)
コンソメ	・・・・・・ 1個
こしょう	・・・・・・・ 少々

●作り方

① たまねぎとにんじんは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。

② 鍋を熱し、オリーブオイルを入れてにんにくを炒める。香りがでてきたら、たまねぎとにんじんを加えて炒める。

③ ②に大豆、ツナ、トマトジュース、コンソメを入れて、時々かき混ぜながら20分程度煮る。仕上げにこしょうを入れて味を整える。

・・大豆缶、ツナ缶・・

生の食材が手に入りにくい緊急時には、主菜として大活躍します。ツナ缶は、備蓄食品としては、油ごと使えるオイル漬けがおすすめです。

栄養価(1 人分) エネルギー237kcal たんぱく質 13.4g 脂質13.5g
炭水化物 18.3g 食塩相当量1. 0g

加熱不要！

切干大根とコーンのサラダ（副菜）



●材料（4人分）

★切干大根	・・・1袋（30g）
★コーン缶	・・小1缶（55g）
貝割れ菜	・・ 1パック（40g）
マヨネーズ	・・・ 大さじ4
黒こしょう	・・・・・少々



●作り方

① 切干大根は軽く洗って、水で10分程度戻して水気を切る。

② 貝割れ菜は食べやすく切る。

③ ボウルに切干大根、貝割れ菜、コーンを入れてマヨネーズで和える。
仕上げに黒こしょうをふる。

※ マヨネーズに“からし”や“わさび”などを加えるのもおすすめ♪

・・切干大根・・

生の大根と比べ、乾燥させることで保存性が高まり、栄養価もアップします。食物繊維、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれています。

栄養価（1 人分） エネルギー117kcal たんぱく質 1.2g 脂質8. 8g
炭水化物8.6g 食塩相当量 0.3g

洗い物が少ない
のがおすすめ

バナナとひじきのケーキ（デザート）



●材料（18㎝×18㎝ケーキ型1台分）

バナナ（中）　・・・・・・・・４本

卵　　・・・・・・・・２個

★ホットケーキミックス

・・ 1袋（150g）

★ひじきドライパック缶　・・・ 10g

白いりごま　・・・・・・・大さじ1



●作り方

① オーブンを 180 度に予熱しておく。

② ナイロン袋にバナナ3本を入れ、つぶす。
卵、ひじき、ごまを入れ袋の上からよく混ぜ、
ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。



③ ケーキ型に生地を流し入れ、残りのバナナを輪切りにして上にのせる。

④ 予熱したオーブンで25分～30分程度焼く。

・・ひじき缶・・

カルシウムや食物繊維を豊富に含んでいます。緊急時には、開けたらそのまま使用できる“ドライパック缶”が便利です。

栄養価（1/16カット分）　エネルギー60kcal　たんぱく質 1.6g
脂質 1.2g　炭水化物 10.7g　食塩相当量 0.1g