宮古市食料備蓄普及推進事業

普段の食料品を
もしもの食事にも

防災食クッキング
レシピ集Ⅱ





宮古市

主食　フライパンピザ



栄養価（２切分）
エネルギー：295kcal
たんぱく質：10.4g
脂　　質：6.6g
炭 水 化 物：48.3g
食塩相当量：1.1g

材料（１枚:８切分）

A	・薄力粉	200ｇ
	・ベーキングパウダー	小さじ 1/2
	・砂糖	小さじ１
B	・ロングライフ牛乳	100ml
	・サラダ油	小さじ１
・ケチャップ		大さじ１
・やきとり缶（たれ味）		１缶（75ｇ）
・コーン缶		１缶（120g）
・ピーマン		１個
・ピザ用チーズ		40ｇ

作り方

① ポリ袋に A を入れ、空気を含ませながら混ぜる。B を混ぜたものを加え、耳たぶくらいのかたさになってから３分程度こねる。
② 生地を薄くのばす。クッキングシートをしいたフライパンに生地をのせ、弱火で３～５分焼く。裏返してケチャップをぬり、やきとり、コーン、輪切りのピーマンをのせる。チーズを加えてふたをし、弱火でチーズが溶けるまで焼く。

主菜　大豆とツナのトマトジュース煮込み



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

材料（２人分）

・大豆（ドライパック）缶	１缶(120ｇ)
・ツナ缶	1/2 缶（35g）
・たまねぎ	1/4 個
・にんじん	1/4 本
・にんにく	少々
・オリーブオイル	大さじ 1/2
・トマトジュース	１缶（190ml）
・コンソメ	1/2 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。にんじんはみじん切りにする。
② 油を熱し、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。

副菜

にんじんのリボンサラダ



材料（２人分）

・にんじん		１本
A	・酢	大さじ１
	・はちみつ	小さじ１
	・粒マスタード	小さじ１
	・ごま油	小さじ１

作り方

① ポリ袋に皮をむいたにんじんをピーラーでスライスしながら入れる。
② ①に A を加えて、袋の口を閉じ、袋の上から軽くもんで味をなじませる。

栄養価（1 人分）
エネルギー：61kcal
たんぱく質：0.5g
脂　　質：2.6g
食物繊維総量：1.7g
炭 水 化 物：9.7g
食塩相当量：0.2g

ピーラーを使用する包丁いらずの簡単サラダです。
食物繊維がとれるので便秘対策にもおすすめです。

デザート

カップ蒸しケーキ(レーズン)



材料（100ml 紙コップ２個分）

・ホットケーキミックス	50ｇ
・ロングライフ牛乳	50ml
・油	小さじ１（4ｇ）
・レーズン	20g

作り方

① 材料をすべて混ぜ、紙コップに入れる。高密度ポリエチレン製のポリ袋に入れ、空気を抜いてねじり上げ結ぶ。
② 鍋に１/3 の水を張ってお皿をしき、①を入れ、蓋をして火をつけ、沸騰したら中火で約 20 分加熱する。

栄養価（1 個分）
エネルギー：155kcal
たんぱく質：2.8g
脂　　質：3.8g
炭 水 化 物：27.8g
食塩相当量：0.3g

エネルギーを補給できるおやつです。
レーズンをココアやジャムにするのもおすすめです。

○　防災食必須アイテム　○

その１　　ポリ袋

加熱する場合⇒高密度ポリエチレン（耐熱温度 90～110℃）

表示例

家庭用品品質表示票による表示
原料樹脂　ポリエチレン
体例温度　-30℃
寸法　（外形）幅 200×300 ㎜
　　（厚さ）0.01 ㎜
枚数　200 枚

高密度ポリエチレン使用

ここをチェック！

✖加熱に適さない（混ぜるときのみ使用）
・低密度ポリエチレン
（耐熱温度 70～90℃）

・塩化ビニル樹脂の透明ビニール袋
（耐熱温度 60～80℃）

その２　　カセットコンロ

コンロの使用期限目安は約 10 年、ボンベの使用期限目安は約 7 年（サビのない状態）。使用前に製造年月日を確認しましょう。その他、使用上の注意を確認のうえ正しく保管、使用するようにしてください。

○　ローリングストックにおすすめの食材　○

※ローリングストック（備蓄食材を買い置き、賞味期限が近づいたら食べて、また買い置きする方法）

 ロングライフ牛乳 製造過程で徹底して滅菌処理をおこなっており、未開封なら常温で 60～90 日程保存可能。	 ジュース（ﾄﾏﾄやｵﾚﾝｼﾞ） ミネラルやビタミン C を豊富に含む。そのまま飲む以外に、トマトソースや煮物に使用できる。	 常温保蔵可能な野菜・果物 イモや玉ねぎ、りんごなど常温で置いておけるものは余分に用意しておくともしもの時に役立つ。
 缶　　詰 たんぱく質の補給に向いている。加熱不要でそのまま食べられる。野菜や果物の缶詰も豊富。	 乾　　物 きのこ、海藻、高野豆腐、野菜など様々な種類がありミネラルやカリウムの補給に役立つ。	 調味済みの加工品 塩昆布やなめたけ、粉スープなど。味つけの幅が広がると災害時でも食事を楽しむことが出来る。