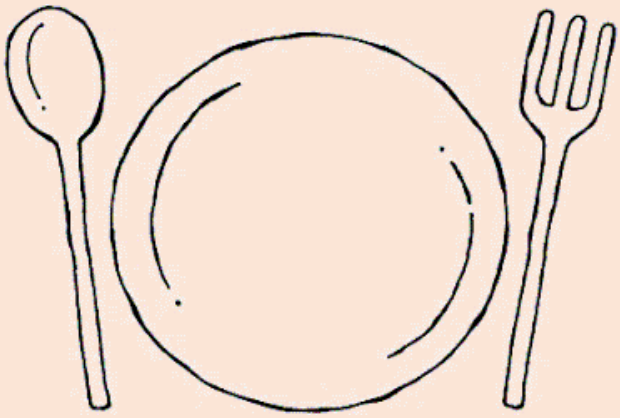
宮古市食料備蓄普及推進事業

防災食クッキング
レシピ集Ⅲ

『もしも』の時も『いつも』の味を



宮古市

やきとりスパゲッティ

１人分

【材料】

○スパゲッティ（乾）1.6㎜	80g
○やきとり缶	１缶（75g）
○にんにく（すりおろし）	小さじ1/2（約２㎝）
○めんつゆ（３倍濃縮）	小さじ1
○マヨネーズ	大さじ１
○ごま油	小さじ1/2
○小ねぎ	5g



【作り方】

① 小ねぎは小口切りにする。
② ボウルにやきとり、にんにく、めんつゆ、マヨネーズ、ごま油を加えて混ぜる。
③ スパゲッティを袋の時間通りに茹で、茹で上がったら湯を切る。②に入れ、よく絡めて器に盛り、小ねぎを散らす。

栄養価（１人分）
エネルギー：530kcal
たんぱく質：21.7g
脂質：18.7g
炭水化物：69.5g
食塩相当量：1.9g

具だくさんオムレツ

３人分

【材料】

○卵（L サイズ）	３個
○ハーフベーコン	２枚
○パプリカ	１/４個
○冷凍ほうれん草	50g
○ケチャップ	大さじ１



【作り方】

① ベーコン、パプリカを５㎜の細切りにしてポリ袋に入れる。
② ①の袋に卵を割り入れ、よくもみ、冷凍ほうれん草を入れて軽く混ぜる。袋の空気を抜くように、根本からねじり、上の方で結ぶ。
③ 鍋にお湯を沸かして耐熱皿を敷き、②を入れ、再沸騰したら蓋をして途中上下を返しながら、中火～弱火で約 20 分加熱する。
④ 鍋から取り、布巾で水気を拭いて袋からだし、器に盛り付けケチャップをかける。

栄養価（1 人分）
エネルギー：106kcal
たんぱく質：8.3g
脂質：6.2g
炭水化物：4.9ｇ
食塩相当量：0.6g



▲③の状態

かんたん海藻サラダ

４人分

【材料】

○海藻ミックス	8g
○コーン缶	１缶（190g：汁含み）
○ツナ缶（油漬）	１缶（70g：汁含み）
○酢	小さじ2
○白ごま	大さじ1



【作り方】

① ポリ袋に海藻ミックスとコーン、ツナを汁ごと加えて袋の口を閉じ、全体を混ぜ合わせる。

② ①に酢、ごまを入れ、全体をなじませる。15～20 分程度おき、海藻ミックスが戻ったら完成。



栄養価（１人分）
エネルギー：88kcal
たんぱく質：3.9g
脂質：5.5g
炭水化物：6.3g
食塩相当量：0.7g

▲材料をすべて混ぜた状態



フライパンスコーン

８切分

【材料】

○ホットケーキミックス	150g
○きな粉（黄）	20g
○バナナ	１本（約 150g）
○ロングライフ牛乳	大さじ１
○サラダ油	大さじ１

【作り方】

① ポリ袋にバナナを入れて潰し、サラダ油、牛乳を入れ、混ぜる。

② ①にホットケーキミックス、きな粉を入れ、だまが残らないようによくこねる。

③ クッキングシートに②を丸く広げ、フライパンにのせて蓋をし、両面を中火で焼き色がつくまで焼く。

栄養価（1 切分）
エネルギー：103kcal
たんぱく質：2.4g
脂質：2.9g
炭水化物：17.3g
食塩相当量：0.2g



▲焼く前の状態

備蓄しておきたいもの

いつも食べている食品を少し多めに買い、賞味期限が切れる前に食べ、食べた分を補充するローリングストックで備蓄することをおすすめします。

水

飲料水として
１人当たり１日１Ｌ必要。
調理用に使用する水を
含めると３リットル程度

熱源

温めたり、調理ができたりと便利
使用期限があるため注意
カセットコンロ⇒約 10 年
カセットボンベ⇒約　７年

主食

エネルギーのもとになる

お米、小麦粉、シリアル
パスタやそうめんの乾麺
など

主菜 副菜

たんぱく質やビタミンなどの主食以外の栄養を摂れる
やきとり缶や魚の缶詰、果物缶、レトルト食品や乾物、常温保存可能な野菜、野菜の缶詰やパウチ野菜
など

パッククッキングって？

耐熱性のポリ袋に食材を入れて、鍋等で**湯せん加熱**する方法

使用するポリ袋
耐熱温度 100～110℃以上
または
高密度ポリエチレン製 で
厚さ 0.01 ㎜のもの
※マチなしがおすすめ

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

▲ここをチェック！

おすすめポイント

〇風味や旨味を逃がさない
〇こぼす心配がなく、持ち運びが楽
〇鍋が汚れない
〇出来上がったものをそのまま食器にのせれば、食器が汚れない
⇒洗い物が少なく済む

注意するポイント

⚠直接鍋に入れるとポリ袋が破れる可能性あり
⇒耐熱皿や布巾を敷く
⚠油が多い料理は、高温になりやすく、ポリ袋が溶ける可能性あり

入れる袋の大きさや数に対して、余裕のある鍋を選びましょう。