

缶詰・日持ちする食材を使った 主食レシピ



カセットコンロ
使用



調理時間
20分

1食当たり
の食材費
251円

じゃがいもツナコーンピザ

「もしも」の時は栄養が偏りがち。じゃがいもやツナ缶から、たんぱく質やビタミンCなど、不足しがちな栄養がとれます。ツナ缶はベーコンやハム等でもつくれます。

ピーマンやトマト、マッシュルーム缶など、お好みの具材を足してもOK♪

※1枚分の栄養価です。



材料 (1枚分)

エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分 2.8 g

じゃがいも	2個 (200g)	片栗粉	大さじ1
ツナ水煮缶	1缶 (70g)	顆粒コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/6個 (35g)	油	大さじ1
コーン缶	30g	トマトケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	30g	乾燥バジル	お好み

①じゃがいもは皮をむき、千切りにしてポリ袋に入れる。※でんぷんを利用して固めるので、水にさらさないこと。水道が使える場合は、ボウルを使うと作りやすいです。

②玉ねぎは薄切りにする。

③①に片栗粉と顆粒コンソメを入れ、全体を混ぜ合わせる。

④フライパンに油(大さじ1)を熱し、③のじゃがいもを平らに広げ、フライ返しで押し付けながら、弱めの中火で焼く。

⑤焼き色がついたら裏返し、表面にトマトケチャップをぬる。その上に玉ねぎを並べ、汁気を切ったツナ、コーンをのせ、ピザ用チーズをちらす。

⑥フタをして弱火にし、3分ほど焼いたら皿に移し、食べやすい大きさに切って食べる。

缶詰・乾物を使った 副菜レシピ



調理時間
※5分

1食当たり
の食材費
224円

切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え

切り干し大根と乾燥わかめを、ほたて缶の汁を使って戻します！ほたてのうま味と、マヨネーズや一味の辛味が良く合います♪ お子様向けには一味をかけずにお試しください。

※乾物を戻す時間は含みません。

※2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。



材料 (2~3人分)

エネルギー 131 kcal たんぱく質 8.2 g 塩分 1.0 g

切り干し大根(乾燥)	20g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
ほたて貝柱水煮缶	1缶 (70g)	一味唐辛子	お好み
乾燥わかめ	大さじ1(約3g)		
水	150ml (切り干し大根を洗う用100ml、戻す用50ml)		

①切り干し大根はキッチンばさみで1cm程に切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えて揉み、水気を絞るように水を捨てる。※水道が使える場合はボウルを使い、水で洗いましょう。

②①に水(50ml)と乾燥わかめ、ほたて貝柱水煮を汁ごと加え、全体を混ぜ合わせ30分程置く。

③②にマヨネーズ(大さじ1と1/2)と、お好みで一味唐辛子を加え、混ぜ合わせる。

※味が薄い場合は、めんつゆを少々加えてください。

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ part2

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

お家にある食べ物、飲み物は**“すべて”**備蓄食品です。
しかし、電気・ガス等のライフラインが止まってしまうと、
加熱できないことで、食べられない食品が出てきます。



そんな時、**カセットコンロ・ボンベ**の備えがあると、加熱調理ができるようになり、食べられるものの幅が広がります。
お湯を沸かせることで、即席スープや温かい飲み物を飲むことができ、
寒い冬には、私たちの体を温め守ることに役立ちます。

水は飲料水としてはもちろん！料理に使ったり、
食材や使い終わった調理器具を洗ったりするのも
役立つので多めにストックしておきましょう。

1人1日 **3ℓ**
(飲料・調理用水)

最低**3日分**の
備蓄を！



また災害直後の混乱で自宅で調理ができない場合は、加熱しなくても食べられる食品があると大変役立ちます。

不足しがちな栄養が補える 「いつも」も「もしも」もおすすめな食品

お家にあるこんな食べ物も
実は、備蓄食品です♪



冷凍えだまめ

自然解凍後
そのまま食べられる
冷凍食品



加熱しなくても
食べられる野菜



そのまま食べられる
レトルトおかゆや
野菜スープ、
離乳食、介護食等



焼き海苔
海苔



チーズ



果物



魚肉ソーセージや
ハム、ちくわなど

使い捨てスプーンや割り箸、ゴミ袋の他、手が洗えないことも考えて、除菌ウエットティッシュ等と一緒に準備しておく心強いです。

断水時は水を流すことができなくなるので、汁がでにくい食品を準備できると良いでしょう。