

暑い日にも、「もしも」の時にも！ 火を使わず缶詰でできる 冷汁レシピ

火を使わない



調理時間

10分

1食当たりの
食材費
234円

ピリ辛豆乳冷汁

「いつも」も「もしも」も不足しがちな栄養がバランス良く補えるレシピ♪豆乳の味わいやコク、香味野菜の風味を生かし、汁まで美味しく飲み干しても安心できる塩分量です。

冷蔵庫が使える時は
冷やして食べるとさらに
美味しいです♪



材料 (2人分)

エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.2 g 塩分 1.3 g

ツナ水煮缶	1缶 (70g)	A 無調整豆乳	200ml
トマト	1個 (150g)	A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
みょうが	1個	A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
大葉	2枚	A ラー油	お好み
きゅうり	1/2本 (50g)	冷ましたご飯	茶碗1杯分 (150g)
うま味調味料	3ふり		

- ① トマトは一口大、みょうがは縦半分に切って小口切り、大葉は千切りにする。きゅうりは小口に切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふりかけ、もむ。
- ② ボウルにAをよく混ぜ合わせ、ツナ水煮缶を汁ごと加える。

- ③ ②に①のトマト、みょうが、大葉、きゅうりを加えてひと混ぜする。

- ④ 冷ましたご飯を器によそい、③をかけて食べる。(そうめんやうどんを入れても美味しく召しあがれます。)

鶏だし冷汁

低脂質でたんぱく質がとれる“鶏ささみ缶”を使ったレシピ！
身がほぐれているので、そのまま料理に使えて便利です♪

火を使わない



調理時間

10分

1食当たりの
食材費
162円

材料 (2人分)

エネルギー 294 kcal たんぱく質 10.4 g 塩分 1.7 g

鶏ささみ缶	1缶 (70g)	A 鶏がらスープの素	小さじ2
きゅうり	1/2本 (50g)	A 水	300ml
うま味調味料	3ふり	冷ましたご飯	茶碗1杯分 (150g)
みょうが	1個		
大葉	2枚		

- ① きゅうりは小口切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふり切りかけ、もむ。みょうがは縦半分に切って小口切り、大葉は千切りにする。

- ② お椀等の深い器にAをよく混ぜ合わせ、鶏ささみ缶を汁ごと加える。(冷蔵庫が使える場合は冷やす。)

- ③ ②にきゅうり、みょうが、大葉を加えてひと混ぜする。

- ④ 冷ましたご飯を器によそい、③をかけて食べる。

ポイント

「もしも」時には“片付け”にも気をつけましょう！

大きな地震の後には、排水管が壊れてしまうこともあり、断水時には水を流すことが難しくなる場合もあります。そんな時は、できるだけ排水を減らす工夫が必要になります。缶詰の汁も、そのまま使える料理だと片付けが便利です。その際、汁を活用しても塩分の摂り過ぎにならない工夫も大切です。

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ ～職場編～

あなたは1日のうち、どこにいる時間が長いですか？

災害はいつ起こるかわかりません。もしかしたら、通勤途中の電車や車の中・・・

出張での移動中・・・職場で仕事をしている時かもしれません。

家の備えは完ペキ！ そんなアナタも、職場での備えはいかがでしょうか。

職場ではどんな備えをしているか、知っていますか？

食品備蓄は、どのようなものが、どれくらい備えられていますか？

大規模災害発生直後はとても混乱しています。食料調達で困らないように、「いつも」からできることを準備をしておきましょう！



職場でおすすめの食品備蓄とは？

- (1) なんとんでも、まずは水！（1日3L×3日分の備えが推奨されています）
- (2) 加熱しなくてもそのまま食べられる食品
クラッカーやアルファ米など、エネルギーが補給できるもの
- (3) たんぱく質やビタミン、ミネラル等が補える食品
（なるべく、汁気やゴミがでにくいものを選びましょう）
- (4) 食べるとほっとする甘いものなど、自分の好きなもの



★一緒に備えてほしい物★

携帯トイレ、液体歯磨き、除菌ウェットティッシュ、ゴミ袋等の衛生用品

これら**3日分の備え**が推奨されています。

会社の備蓄品と併せて準備をしておくと安心です。

下の写真は、味の素ファンデーションの“非常用持ち出し袋”の写真です。担当者のおすすめポイントをご紹介しますので、皆さんも、職場の備蓄を見直されてみてはいかがでしょうか♪



★担当者の備蓄品選抜ポイント★

- 水やお湯が無くても食べられる食品
- 歯や歯茎が弱っていても食べやすいビスケット
- ビタミンや食物繊維等の栄養が補える、長期保存可能な野菜ジュース
- たんぱく質源の缶詰は、青魚ではなく、好き嫌いの少ない焼き鳥に！
- 少量でも栄養価が高く、甘さ控えめで水がなくても食べやすく、食べるとホッとできるような“えいようかん”をプラス！

