

缶詰とストック野菜を使った 主菜レシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
15分

1食当たりの
食材費
317円

フライパンでつくる！ 鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き

アルミホイルを使うことで洗い物が少なく済むので、「いつも」も「もしも」も便利なおすすめの調理法です。トースターやオーブンでも調理できます。

冷蔵庫に余っている野菜やお好みのきのこで、無限にアレンジが楽しめます♪



材料 (2人分)

エネルギー 164 kcal たんぱく質 19.5 g 塩分 1.3 g

鮭水煮缶	1缶 (180g)	オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	1/4個 (45g)	塩	少々
ピーマン	1個 (35g)	ポン酢	お好み
まいたけ	50g	(※塩分量は小さじ1で0.4gです)	
水	100ml(蒸す際にフライパンに加えます)		

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅の細切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。
- ②アルミホイルの上に玉ねぎを広げ、食べやすい大きさにほぐした鮭水煮缶をのせ、まいたけ、ピーマンを添える。
- ③②の上に塩を少々ふり、オリーブオイル(小さじ1/2)を回しかけ、しっかりと包む。
- ④③をフライパンにうつし、水(100ml)を入れフタをして火にかけ、沸騰したら弱めの中火で8分ほど加熱する。
- ⑤やけどに注意して器にうつし、お好みでポン酢をかける。

アルミホイルの包み方



- ①アルミホイルは30cmの長さに切り真ん中に材料をのせる。
- ②ホイルの端同士を合わせ、真ん中でしっかりと折りたたむ。両端も同様に、隙間なく折りたたむ。

缶詰と乾物、ストック野菜を使った 汁物レシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
10分

1食当たりの
食材費
236円

あさり缶と糸寒天のぽかぽかしょうがスープ

全年代で不足しがちな「鉄分」や「カルシウム」が摂れる「あさり缶」と、食物繊維が補えて、戻すのも簡単な「糸寒天」を使った、体の中から温まるスープレシピです♪



材料 (2人分)

エネルギー 82 kcal たんぱく質 13.8 g 塩分 1.0 g

あさり水煮缶	1缶 (125g)	水	300ml
糸寒天	3g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
チンゲン菜	1株 (100g)	炒り白ごま	ふたつまみ
おろししょうが	小さじ1		

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②鍋に水(300ml)とあさり水煮缶を汁ごと入れ、中火にかけて沸騰させる。①のチンゲン菜と、おろししょうが、鶏がらスープの素を加え、野菜に火が通るまで2～3分ほど煮る。

- ③糸寒天を加えさつと煮て、炒り白ごまを指でねじるようにつぶしながら加える。
※糸寒天は過熱しすぎると溶けます。食感を楽しみたい方は、火を通し過ぎないようにしましょう。

「もしも」の寒さ対策、あなたはどうしますか？

皆さん、想像してみてください。

この寒い中、もし災害などで電気が止まってしまったら・・・

ほとんどの暖房器具は使えず、寒さで凍える可能性が高まります。

大規模災害が真冬に発生した場合、避難先や自宅が無事でも、

長引く停電等により暖をとれなかった場合、低体温症になってしまうリスクも考えられます。



そこで避難所やボランティアの現場、在宅避難でも**寒さを乗り切れるような対策**を「いつも」からしておくことが、とても大事です！

停電時にも使える暖房グッズ等の活用で“体を外側から温める工夫”や、温かい食べものや飲み物の備えによって、“内側から温める工夫”など、自分や家族の命を守るためにできることを、始めましょう。



「もしも」の時に役立つ体を内側から温めるための備え



1. まずはカセットコンロ、ガスボンベの備えを！

「もしも」の時、お湯を沸かすことができると、レトルト食品やカップ麺、カップスープなど、食べられる食品の幅が広がります。また温かいものをいただくことによって、体を温めることにも繋がります。

電気・ガス・水道が止まってしまうことも想定し、ペットボトルの水や、湯を沸かせるやかん、鍋などの調理器具と合わせて、用意しましょう。



2. 手軽に食べられる食品をストックしよう！

湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライのスープや、カップスープ、湯煎で温めて食べることができるレトルト食品などをストックしましょう。

食事制限のある方や、ご高齢の方や乳幼児などのご自身やご家族が食べられるものを見つけておきましょう。自分が美味しいと思う食品をストックできるとGOOD♪



3. 断水時にも役立つ調理法を知り、温かい料理が食べられる準備をしておこう！

耐熱性のあるポリ袋に、食材や調味料を入れて湯煎する“パッククッキング”や、フライパンを活用したホイル焼き、蒸し器を使った“蒸し料理”などは、温かい料理を食べるための手段となります。

「いつも」から日持ちする食材を使って、レポートリーを増やしておくことと心強いです。



4. 食事、入浴、睡眠、運動など、「いつも」の生活を見直し、温まりやすい体づくりをしておこう！

栄養バランスの良い食事、入浴、十分な睡眠、適度な運動の習慣は、温まりやすい体づくりにも繋がっています。体を冷やすと抵抗力が落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。「いつも」から体を温めることを意識して健康な体づくりをしておくことは、私たちが今すぐにできる防災の一つです。

