

乾物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
20分

1食当たりの
食材費
110円

高野豆腐の卵とじ

長期常温保存可能で栄養価の高い高野豆腐は、「いつも」も「もしも」も役立ちます。
高たんぱく質で、鉄分やカルシウムなどの不足しがちな栄養素を補える優秀な食品です！



材料 (3人分)

エネルギー 154 kcal たんぱく質 11.9 g 塩分 1.3 g

高野豆腐	……	2枚 (34g)	A めんつゆ(2倍濃縮)	…	大さじ3
玉ねぎ	……	1/2個 (100g)	A 水	……	150ml
溶き卵	……	2個分	A みりん	……	大さじ1
干しいたけ(スライス)	…	5g	三つ葉	……	お好み

①高野豆腐はぬるま湯に10分程つけて戻し、両手で挟むようにして水気をしぼり、一口大にちぎる。
干しいたけは水で戻し水気をしぼる。

②玉ねぎは薄切りにし、三つ葉は食べやすい長さに切る。
(三つ葉は小ねぎや絹さやでも、なしでもOK！)

③フライパンにAの調味料と玉ねぎ、干しいたけを入れフタをして煮る。玉ねぎがしんなりしてきたら、高野豆腐を加え、弱火でさらに3分程煮る。

④溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。器に盛り付け、お好みで三つ葉をのせる。

小麦粉と乾物、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
30分

1食当たりの
食材費
167円

青森県、岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁

長期期間保存可能な粉ものは「もしも」の時にも便利です。
小麦粉を練った生地を入れることで、食べごたえや腹持ちが増し、
米がない！炊けない！という時に、主食としても活躍します。

※小麦粉の生地をねかせる時間は含みません。

冷蔵庫に余っている野菜や
きのこ、お肉を入れても美味しいです♪
(オススメは鶏肉)



材料 (2人分)

エネルギー 92 kcal たんぱく質 8.6 g 塩分 1.7 g

小麦粉	……	80g	長ねぎ	……	1/2本
水	……	50ml	水	……	500ml
大根	……	約2cm(50g)	A 酒	……	大さじ1/2
にんじん	……	1/4本(40g)	A 和風だしの素	……	小さじ1/2
干しいたけ(スライス)	5g		A しょうゆ	……	大さじ1/2
やきとり缶(塩味)	…	1缶(70g)			

①ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるまで袋の上から揉むように混ぜる。
ラップをして常温で30分程ねかせる。

②大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。干しいたけは水で戻し水気をしぼる。

③鍋に水、大根、にんじん、干しいたけを入れ、野菜に火が通るまで中火で15分程煮る。
焼き鶏缶とAの調味料を加え、沸騰させる。

④①を食べやすい大きさにちぎり、薄くのばして汁に加え、火が通り浮いてくるまで煮る。
長ねぎを加え、ひと煮たちしたら火を止める。

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ ～断水編～

今年も全国各地で大雨による被害が相次ぎ、その影響でライフラインが途絶え、断水が続いてしまった地域もありました。皆さんは断水してしまった時、お家で生活できる備えはできていますか？



今回は、断水時の料理に役立つアイテムの使い方をご紹介します！断水時は、貴重な水を節約することが求められます。“料理に使う水”だけでなく、“使った調理器具を洗うための水”も必要になります。

「もしも」の時に役立てられるように、節水の工夫を覚えておくと心強いです。

クッキングシート



食材を切る際には、まな板にクッキングシートを敷くと、汚れずに済みます。クッキングシートは蒸し器に敷いたり、電子レンジでの加熱時にも使うことができます。

紙コップ、割り箸、使い捨てスプーン



調味料を混ぜる際には、紙コップが役立ちます。また割り箸、使い捨てスプーンは菜箸代わりに食材を混ぜたり、和えたりすることにも役立ちます。紙コップは器代わりに使うこともできます。

フライパン用シート、アルミシート

フライパンを使った調理の際には、フライパン用のシートやアルミシートが役立ちます。深さのあるタイプもあり、焼き物だけでなく、煮物や揚げ焼き料理にも使えて便利です。油をひかなくてもこびりつかないので、カロリーカットができるのも魅力です。



食品用ポリ袋



ボウル代わりに役立ちます。ボウルに被せて使うと使いやすいです。ポリ袋に合う小さめのボウルがあると便利です。汁物を食べる時には、器に被せると、洗い物が少なく済みます。

ラップ



食器や使い捨ての紙皿、スプーン等もラップを敷いたり、巻いたりすると繰り返し使うことができます。