

どんなときも♪レシピ

味の素ファンデーションでは、東日本大震災の被災地の皆さまの声をもとに、

『いつも』も『もしも』も簡単に、美味しく作れるレシピを考案しました。

これを「どんなときも♪レシピ」と名付け、お家にストックしておく

『もしも』の時にも役立つ食品を使い、

簡単に作れて不足しがちな栄養が摂れるメニューをご提案しています。

大規模災害が起こった際には、電気・ガス・水道が止まり、

物流もストップして、いつものように買い物ができなくなる可能性があります。

そんな中、自宅に食料がない人、食べる手段のない人（食材はあるけど、

ガスが止まって調理ができない等）は、外に食料を調達しに行かなければなりません。

『いつも』から自宅に水や食料、カセットコンロなどを備えておき、

美味しく食べる工夫を知っていれば、

『もしも』の時にも、心に余裕が持てると思いませんか？

家の中にあるものは、すべて備蓄食品です！

備蓄食品を美味しく食べられるレシピをご紹介しますので、

『いつも』からこのレシピを作って馴染んでおき、『もしも』の時にもお役立てください。



『もしも』は災害だけでなく、私たちの身近な生活にも潜んでいます！

「どんなときも♪レシピ」の5つの特徴

レシピページ掲載例



1 災害時、ライフラインが止まっても備えがあれば作れる

この冊子内で「ライフライン」とは、電気、ガス、水道を指しています。自宅にある食品を、ライフラインが止まった状況でも食べられる工夫や、備えておくの良いアイテムをご紹介します。

水道が止まり断水すると、手や食材を洗ったり、使ったお皿や調理器具を洗ったりすることができなくなります。索引ページでは、断水時に配慮して「全く水を使わずにできるレシピ」と「少量の水で作れるレシピ」を分けて掲載しています。また、レシピのアイコンでは「カセットコンロ」、「電子レンジ」、「ポリ袋」の調理に使うアイテムがわかるように表示しています。



※「全く水を使わずにできるレシピ」とは、調理はもちろん、食材を洗うことや、使った調理器具の片付けに水を使わずに済むレシピです（P79、80の断水時への備えがあることを前提としています）。

2 栄養バランスへの配慮

災害時の食事は菓子パンやおにぎりなど、栄養が炭水化物に偏りがちです。そこでこの冊子では、3色食品群[※]で栄養バランスがわかるようにアイコンを表示しています。

例えば、上記のレシピでは、黄色のアイコンが表示されていません。この場合、黄色のアイコンがついているほかのレシピや、黄色に分類される食品と組み合わせると、栄養バランスを補いましょう。

また、災害時には、塩分相当量の多いものを頻りに食べることが健康リスクに繋がります。掲載しているレシピは、食塩相当量が1食当たり2.5g以下となるように配慮しています。

栄養バランスは「もしも」に限らず、「いつも」から気をつけていきたいものです。この冊子を「いつも」の食事づくりにもお役立てください。

※3色食品群とは、食品の栄養素の働きから3つのグループに分け、それぞれを色で表現したものです。

赤 体をつくるもとになる
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など

緑 体の調子を整えるもとになる
野菜、果実、きのこ類など

黄 エネルギーのもとになる
米、パン、麺類、いも類、油、砂糖など

黄色群には油や砂糖も含まれますが、この冊子ではそれらを省き、米、麺類、イモ類のみを分類しています。

3 いつもの食事にも美味しく役立つ

私たちは、「いつも」便利で美味しく使っているレシピが、いざという時（「もしも」）も私たちの食を助けてくれるのでは?という想いから、「いつも」も「もしも」も、役立つレシピをご紹介します。

※どんなときも♪レシピは、備えない防災!「フェーズフリー」の考え方をもとに制作しました。

フェーズフリーとは | 一般社団法人フェーズフリー協会

「日常時」と「非常時」という2つのフェーズをフリーにしよう!身の回りにあるモノやサービスを、日常時はもちろん、非常時にも役立つようにデザインしようという考え方です。

フェーズフリーを詳しく知りたい方はこちら



4 お家のストック食品で作れる

お家の中にある食品はすべて備蓄食品です!長期保存可能な缶詰や乾物、冷凍食品や冷蔵庫内のストック食品で、ライフラインが止まった時にも作れる工夫をしています。

調理のしやすさや衛生面に配慮して、生肉や魚は使っていません。

しかし、どんな食品や料理でも、不衛生な環境では衛生状態を保つことは難しくなります。災害後の状況に合わせて、衛生的に調理ができるような備えをしておくことも大切です（P79参照）。



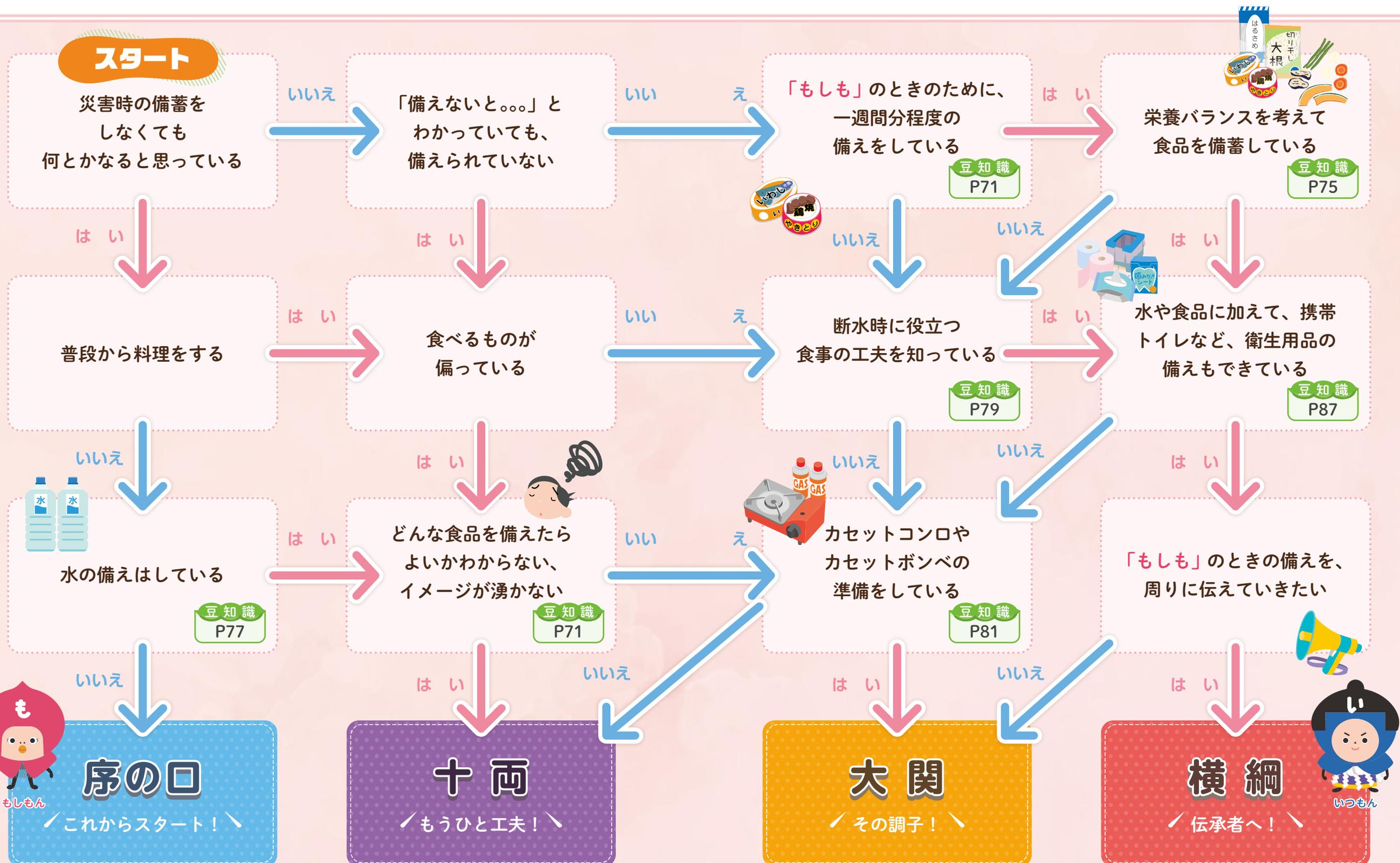
5 調理が簡単

どのレシピも、手に入りやすい身近な食材や調味料を使って簡単に作ることができます。中でも、特に簡単なレシピを選ぶように、★マークの数で調理レベルを示しています。シンプルな手順で簡単に作れるレシピは(★)、調理初心者や忙しい方にもおすすめです。調理工程が少し増えるレシピには(★★)、調理にやや時間がかかる、または上手に仕上げるためにコツが必要なレシピには(★★★)というアイコンを付けています。

調理レベル ★★★★★

あなたの備えをチェック！ 食の備えチャート

ライフスタイルや調理スキルは人それぞれです。一人ひとりに合った「食の備え」をおすすめできるように、チャートを作成しました。「何から備えたらいいかわからない…」そんなあなたも、まずはこのチャートから始めてみましょう！
豆知識マークがついている項目は、該当ページにて備えに役立つ情報をご覧ください。



タイプ解説とおすすめレシピ

序の口

「もしも」への備えは
“これから”というあなた。



もしもん

「災害時、避難所に行けば支援物資や炊き出しでなんとかなるのでは？」
そう考えている人もいないではないでしょうか。

しかし、避難所に人が殺到して入れなかったり、食品を手に入れるために、長蛇の列に並ばなくては
はいけなくなったりするかもしれません。真夏の暑い時や凍えるような寒さの時もです。

自宅が無事で安全に過ごせる人は、在宅避難できるよう食の備えを始めましょう。

「何から始めればいいのかわからない…」そんなあなたは、まず水と携帯トイレの備えから始める
ことをおすすめします。P77 で水の備え、P87 でトイレの備え方についてご紹介しています。

おすすめレシピ とにかく簡単！朝ごはんや忙しい日の夕食にも作ってみよう！

- 料理をしない人向けのご飯の備え → P33
- おにぎり・お茶漬けレシピ → P35~38
- いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え → P52
- さば缶トマトマリネ → P56

十両

まだまだ備えが十分ではなく、
自信がないあなた。

P71 を参考に、どんな食品を備えたらよいかイメージしてみましょう。

【いつも】家にいる時間が短い人や料理をしない人は、日持ちする水や非常食を備えておくこと
安心です。【いつも】料理をする人は、カセットコンロやカセットボンベなどの熱源を備えておくこと
や、断水時の役立つ工夫を知り備えておくことで、【いつも】食べている食品を「もしも」の時
にも役立てることができます。

災害時は、不安やストレス等で食欲が落ちることが予想されます。自分の好みに合ったものや、
【いつも】食べ慣れているものを備えておくことは心を落ち着かせてくれるはずですよ。

おすすめレシピ 火を使わず簡単！手軽に栄養が補える料理を作ってみよう！

- 大豆とツナのマリネサラダ → P43
- 切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え → P61
- 厚揚げときのこのあんかけ → P65
- キウイのしゅわしゅわドリンク → P69

大関

食や災害時への備えについて関心があり、
すでにアクションを起こしているあなた。

日頃から栄養バランスのとれた食事で健康な体づくりをしておくことは、とても大切な防災の
一つです。「もしも」の時にも健康を維持できるように、P75 を参考に、栄養バランスを考えた
食品を1週間分程度お家に備えておきましょう。また、水や食品と一緒に、断水時に役立つ
携帯トイレやハブラシの準備をしておくことや、調理の工夫を知っておくとより安心です。
家族に乳児や高齢者、食物アレルギー疾患や慢性疾患をお持ちの方など、食事に配慮が必要な方
がいる場合には、それぞれに合った食品を2週間分程度備蓄しておきましょう。
このような備えが、自分や家族の健康を守ることに繋がります。

おすすめレシピ 缶詰や乾物の食べ方の幅を広げておこう！

- 鶏だしうどん → P47
- いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ → P49
- 桜えびときくらげの焼きビーフン → P58
- 鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨 → P64

横綱

災害時の食の備えに関して、
とても意識の高いあなた。



いつもん

あなたのような人が増えれば、「もしも」の時にも、自分で自分や家族の
健康を守ることができ、日本は災害に強い国に近づいていけるはずですよ。

P70 以降の豆知識ページでは、災害後に起こりうる健康リスクを減らすための食にまつわる備
えをご紹介します。あなたが知ること、そしてそれを周りに伝えることで、誰かの命を
救うことに繋がる日が来るかもしれません。この冊子でご覧いただいた内容を、
大切な家族や友人、地域や学校、会社等で伝えていただければ幸いです。

おすすめレシピ 断水時に役立つ調理法を周りに広めよう！

- 湯煎でつくる！（パッキング）ご飯の炊き方 → P31
- 焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが → P46
- 鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き → P54
- 切り干し大根のサラダ → P60

「もしも」のときも役立つ ご飯の炊き方



「もしも」の時、電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまう、炊飯器が使えなかったり、水がなかったりしてご飯が炊けなかったら・・・

お家にせっかくあるお米が食べられないのはもったいないですね。

炊飯器以外でもご飯を炊く方法を身につけておくことや、カセットコンロやカセットボンベ、水を備えておくことで、ご飯を炊くことができたらとても心強いです。

このコーナーは、東日本大震災の被災地の方から、「ご飯の炊き方を、震災の時に紙でもらったけど、紙だと失くしちゃうから保存用に本に掲載して欲しい！」と、ご要望をいただき実現しました。

お子さまや高齢の方にもお役立ていただけるよう「おかゆの炊き方」もご紹介します。

作り方は動画でもご確認いただけますので、よろしければ併せてご活用ください。

動画はこちら



それぞれの炊き方の特徴



鍋でご飯を炊く

加熱時間が短く、簡単に美味しくご飯が炊けます。鍋によっては米粒が鍋底にくっつくので、洗いを楽にするためにも、ステンレスやテフロン加工の鍋がおすすめです。



湯煎でご飯を炊く(パッククッキング)

耐熱性ポリ袋に入れて、湯煎でご飯を炊く「パッククッキング」は、使った水を使い回せたり、ポリ袋ごと調理して食べたりできるので、覚えておくと断水時に役立ちます。



電子レンジでご飯を炊く

カセットコンロやカセットボンベなどを使わずに、火加減の心配もないので、安全にご飯を炊くことができます。1合分など、少量のご飯やおかゆを炊きたい時には、「いつも」から役立つ方法です。



メスティンでご飯を炊く

メスティンとは、キャンプなどのアウトドアで、炊飯や煮込み料理に使える調理アイテムです。米や水の量がわかる目盛り付きのものもあり便利です。とても美味しくご飯が炊けます！

鍋でつくる！ ご飯の炊き方

動画はこちら



- ・材料・
- 無洗米…………… 1合(150g)
 - 水…………… 230ml

- ・調理器具・
- ・カセットコンロ
 - ・カセットボンベ
 - ・鍋(フタ付き)

作り方

- 1 鍋に米1合(150g)と水230mlを入れて全体をさっと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- 2 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。
- 3 強火で10秒加熱したら火を止め、フタをしたまま10分蒸らす。



鍋でつくる！ おかゆの炊き方

動画はこちら



- ・材料・
- 無洗米…………… ½合(50g)
 - 水…………… 300ml

- ・調理器具・
- ・カセットコンロ
 - ・カセットボンベ
 - ・鍋(フタ付き)

作り方

- 1 鍋に米½合(50g)と水300mlを入れて全体をさっと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- 2 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にし、菜箸で全体を混ぜてフタを少しずらして、20分加熱する。
- 3 火を止めてしっかりとフタをし、10分ほど蒸らす。



湯煎でつくる！(パッククッキング) ご飯の炊き方

動画はこちら



材料

無洗米	1合(150g)
水	230ml

調理器具

- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ
- ・鍋
- ・鍋に入る大きさの耐熱皿
- ・耐熱性ポリ袋(湯煎可能なもの)



作り方

- 1 ポリ袋に米1合(150g)と水230mlを入れる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結んで30分ほど浸水させる。
※加熱するとポリ袋内の空気が膨張するため、上の方を結ぶ。
- 3 沸騰したお湯に2のポリ袋を入れ、沸騰した状態で30分加熱する(鍋底にポリ袋が付かないように耐熱皿を敷く)。
- 4 お湯から取り出し10分蒸らす。

電子レンジでつくる！ ご飯の炊き方

動画はこちら



材料

無洗米	1合(150g)
水	230ml

調理器具

- ・電子レンジ
- ・耐熱ボウル(大きめ)
- ・ラップ
- ・ミトン



作り方

- 1 大きめの耐熱ボウルに米1合(150g)と水230mlを入れてさっと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- 2 両端に隙間をあけるようにラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
※吹きこぼれそうになったら一旦止める。
- 3 電子レンジ(200W)に切り替えて12分加熱し、やけどに気をつけながら取り出し、しっかりとラップをして10分蒸らす。

湯煎でつくる！(パッククッキング) おかゆの炊き方

動画はこちら



材料

無洗米	1/2合(50g)
水	250ml

調理器具

- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ
- ・鍋
- ・鍋に入る大きさの耐熱皿
- ・耐熱性ポリ袋(湯煎可能なもの)



作り方

- 1 ポリ袋に米1/2合(50g)と水250mlを入れる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結んで30分ほど浸水させる。
※加熱するとポリ袋内の空気が膨張するため、上の方を結ぶ。
- 3 沸騰したお湯に2のポリ袋を入れ、沸騰した状態で30分加熱する(鍋底にポリ袋が付かないように耐熱皿を敷く)。
- 4 お湯から取り出し10分蒸らす。

電子レンジでつくる！ おかゆの作り方

動画はこちら



材料

ごはん	100g
水	200ml

調理器具

- ・電子レンジ
- ・耐熱ボウル(大きめ)
- ・ラップ
- ・ミトン



作り方

- 1 大きめの耐熱ボウルにごはん(100g)と水200mlを入れてごはんをほぐす。
- 2 両端に隙間をあけるようにラップをし、電子レンジ(500W)で約4分30秒加熱する。
※吹きこぼれそうになったら一旦止める。
- 3 やけどに気をつけながら取り出し、全体を混ぜてしっかりとラップをして5分蒸らす。

メスティンでつくる！ ご飯の炊き方



材料

無洗米…………… 1合 (150g)
水…………… 230ml

調理器具

・カセットコンロ
・カセットボンベ
・メスティン

・保湿用タオル
・重石



作り方

- 1 メスティンに米1合 (150g) と水230mlを入れ30分ほど浸水させる。
- 2 フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。
※炊きこぼれてフタが持ち上がらないよう重石をすると安心です。
- 3 パチパチと音がしてきたら火を止め、2をタオルの上に置き、やけどに気をつけながらタオルで包んで上下を返し10分置く。



炊かなくても食べられる♪「もしも」の時のご飯の備え

食事は外食や中食 (買ってきて食べる) が多いという人は、炊かなくても食べられるご飯の備えがおすすめです。普段、料理をする人も、ご紹介した「ご飯の炊き方」と併せて、災害後の状況に合わせて手軽に食べられるご飯を備えておくと安心です。

1. パックご飯

市販のパックご飯は、常温で保存でき、カセットコンロとカセットボンベの備えがあれば、ライフラインが止まっても湯煎で温めて食べることができます。また、災害時ライフラインの中で最も復旧が早いのが電気とされています。

電子レンジを使い、水も使わずに簡単に温めることができるパックご飯は、備えておくと心強い食品です。



2. アルファ化米

お米を炊いてから乾燥させたアルファ化米は、水やお湯を注ぐだけでご飯になります。長期保存可能で、軽量で持ち運びやすく、器に移さずそのまま食べることもできます。

味付きのおにぎりタイプや、炊き込みご飯タイプなど、商品のバリエーションも多いです。災害時の非常食や、キャンプや登山などのアウトドア活動でも広く利用されています。



好きな乾物を組み合わせて 簡単おにぎりを作ろう!



ポリ袋でおにぎりを作るといいことたくさん!

- ✓ 手が汚れないので衛生的
- ✓ 洗い物がでない
- ✓ そのまま食べられる



小さなお子さまと一緒に作るのもおすすめ♪

お好みで調味料を足してオリジナルのおにぎりを作ろう!



おにぎりに使える“乾物”のご紹介

乾物を組み合わせることで、いろいろなおにぎりが楽しめます♪



乾物を使ったおにぎりレシピ

ストックしている乾物を使えば、いつでもスグにできる！
忙しい朝のごはんにもおすすめ♪

たくあんと海苔の 韓国風おにぎり

韓国料理の「チュモツパ(韓国おにぎり)」を簡単に♪

調理レベル	エネルギー
★☆☆	205kcal
	たんぱく質
	3.3g
栄養バランス	食塩相当量
  	0.9g

材料(1個分)

- パックご飯……………1パック(120g)
- たくあん……………15g
- 韓国のり……………8切3枚(1g)
- 炒り白ごま……………小さじ½
- 鶏がらスープの素……………小さじ½

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 たくあんは粗めのみじん切りにする(カット済みの刻みたくあんを使うとさらに簡単です)。
- 3 ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、韓国のりを食べやすい大きさにちぎり加える。さらに2のたくあん、炒り白ごま、鶏がらスープの素を加えて全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。



全年代で不足しがちなカルシウムが補える♪

調理レベル	エネルギー
★☆☆	247kcal
	たんぱく質
	4.4g
栄養バランス	食塩相当量
  	0.8g

材料(1個分)

- パックご飯……………1パック(120g)
- 桜えび……………3g(大さじ1強)
- 揚げ玉……………大さじ1
- 青のり……………少々
- ごま油……………小さじ½
- 和風だしの素……………小さじ½
- めんつゆ……………お好み

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、ごま油、桜えび、揚げ玉、青のり、和風だしの素、お好みでめんつゆを加えて、全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

動画はこちら



桜えびと揚げ玉の おにぎり



じゃこと塩昆布と 冷凍枝豆のおにぎり



枝豆は、疲労回復や貧血予防、お通じ改善にも役立つ救世主！

調理レベル	エネルギー
★☆☆	233kcal
	たんぱく質
	7.1g
栄養バランス	食塩相当量
  	1.3g

材料(1個分)

- パックご飯……………1パック(120g)
- じゃこ……………5g
- 塩昆布……………3g
- 冷凍枝豆(さや付き)……………40g(むき身20g)
- 和風だしの素……………小さじ½

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 冷凍枝豆はパッケージの通りに解凍し、枝豆をさやから出す。
- 3 ポリ袋に温めたご飯を入れ軽くほぐしたら、じゃこ、塩昆布、枝豆、和風だしの素を加えて全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

カリカリ梅の酸味と食感が良いアクセントに♪

材料(1個分)

- パックご飯……………1パック(120g)
- カリカリ梅……………1個(約5g)
- 乾燥わかめ……………小さじ½(約0.5g)
- 炒り白ごま……………小さじ1
- 和風だしの素……………小さじ½

調理レベル	エネルギー
★☆☆	210kcal
	たんぱく質
	3.3g
栄養バランス	食塩相当量
  	1.4g

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 カリカリ梅は種をとり、粗みじん切りにする。
- 3 乾燥わかめはパッケージ通りに水で戻し、水気を切ってみじん切りにする。
- 4 ポリ袋に温めたご飯を入れ軽くほぐしたら、2、3、炒り白ごま、和風だしの素を加え、全体を混ぜ合わせて、おにぎりの形ににぎる。

カリカリ梅と わかめのおにぎり



きくらげで、食物繊維やビタミンDを美味しく摂ろう！

調理レベル	エネルギー
★☆☆	224kcal
	たんぱく質
	3.1g
栄養バランス	食塩相当量
  	0.9g

材料(2個分:作りやすい分量)

- パックご飯……………2パック(240g)
- 乾燥きくらげ……………4枚(約2g)
- A 炒り白ごま……………大さじ½
- ごま油……………小さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ½
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 乾燥きくらげはパッケージの通りに水で戻し、千切りにする。
- 3 耐熱ボウルに2とAを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- 4 ポリ袋に温めたご飯を入れ軽くほぐしたら、3と塩を加えて全体を混ぜ合わせ、ラップ等に2等分に分けて、おにぎりの形ににぎる。

POINT

ポリ袋でおにぎりを上手に作るには？

ポリ袋の種類によっては、米粒がくっつきやすいものもあります。おすすめは、食品用で少し厚め(0.02mm)の透明なポリ袋です。おにぎり用のポリ袋もあります。油やめんつゆなどの調味料の水分を加えることでも、くっつきにくくなります。また、具材を混ぜる際には、米を潰さないよう、空気を入れるように、ふんわりと混ぜるのがポイントです！



缶詰や乾物を使った 簡単お茶漬けレシピ

お茶漬けの素がなくても、お家にある調味料で手軽に作れます。
具材を乗せて、お湯をかけるだけで完成♪
ストック食材で手軽にできるので、朝ごはんや忙しい日の夕食にも便利です。



鶏だしザーサイ 茶漬け

動画はこちら



鶏ささみは、缶詰やパウチで
常温保存できるものもあり、とても便利♪

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

262kcal

たんぱく質

12.8g

食塩相当量

2.1g

材料(1人分)

鶏ささみ缶…………… 1缶 (70g)
ザーサイ(瓶詰) …… 10g
長ねぎ…………… 5cm程度
ごま油…………… 小さじ½
鶏がらスープの素… 小さじ½
お湯…………… 150ml程度
パックご飯…………… 1パック (120g)

作り方

- 1 ザーサイは食べやすい大きさに刻み、長ねぎはタテ半分に切って斜め薄切りにし、ポリ袋に入れる。
- 2 1に鶏ささみ缶をほぐし入れ、ごま油を加え全体を混ぜ合わせる。
- 3 器に温めたご飯をよそい、2をのせて鶏がらスープの素をふりかけ、お湯 150ml程度を注ぐ。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。



おかゆのトッピングとしても、美味しくアレンジできます♪
作り方は、温めたおかゆに鶏がらスープの素を混ぜ、具材をのせて、
完成です！パックご飯やおかゆを美味しく食べるための
レポートを増やしておく、忙しい「いつも」も「もしも」も役立ちます。



鮭は免疫機能や美肌を保つために
必要なビタミンAやビタミンEが
含まれている優れた食材です。

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

219kcal

たんぱく質

6.0g

食塩相当量

1.7g

材料(1人分)

鮭フレーク…………… 10g
塩昆布…………… 5g
刻みのり…………… お好みで
炒り白ごま…………… お好みで
和風だしの素…………… 小さじ½
お湯…………… 150ml程度
パックご飯…………… 1パック (120g)

作り方

- 1 器に温めたご飯をよそい、鮭フレーク、塩昆布をのせ、和風だしの素をふりかけ、お湯 150ml程度を注ぐ。
- 2 お好みで刻みのりと、炒り白ごまを加える。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。

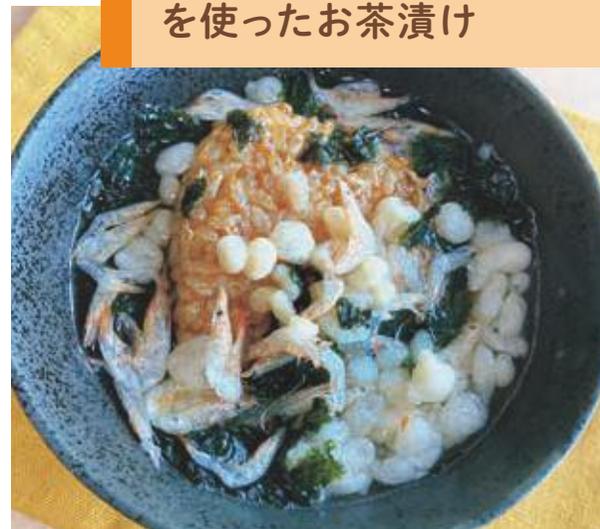
鮭と塩昆布の お茶漬け



栄養バランスを整えるためには、ビタミンや食物繊維が補える、
野菜の副菜や野菜ジュース、果物などと一緒に食べるとGood♪



冷凍焼きおにぎり を使ったお茶漬け



お茶漬けのお湯代わりに、緑茶やほうじ茶、ウーロン茶、昆布茶など、お好みのお茶をかけても
美味しくお召し上がりいただけます。好みの組み合わせを見つけるのも楽しいですね。

焼きおにぎりや、桜えびや揚げ玉の味わいが
マッチして美味しい！

材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり(大きめ)
…………… 1個(80g)
焼きのり…………… ½枚(1枚19cm×21cm)
桜えび…………… 1g(大さじ1)
揚げ玉…………… 大さじ1
和風だしの素… 小さじ½
お湯…………… 150ml程度

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

167kcal

たんぱく質

3.2g

食塩相当量

1.3g

作り方

- 1 冷凍焼きおにぎりを茶碗に入れ、電子レンジでパッケージの通りに加熱し解凍する。
- 2 1の上に、一口大にちぎった焼きのり、桜えび、揚げ玉を加え、和風だしの素をふりかけ、お湯 150ml程度を注ぐ。

いつも同じ食べ方になってマンネリ気味…
そんなアナタに！

缶詰食べ回し コーデ術



缶詰は常温で長期保存可能な食品。
災害時などの「もしも」の時はもちろん、
忙しくて買い物に行けない時や、
料理に手間をかけたくない
「いつも」の食事づくりでもすぐに役立ちます！
便利で美味しい缶詰を、もっと身近に
料理に活用していただくための方法を
ご紹介します！

缶詰食べ回しコーデ術とは？



洋服のコーディネートを工夫するように、缶詰を使っていろいろな料理を作るアイデアです。一つの缶詰でも、違うレシピに組み合わせることで、さまざまな料理を楽しむことができます。少ない材料を工夫してさまざまなスタイルに変えるファッションコーディネートのように、家庭にある缶詰を使って、飽きることなく、食べ方の幅を広げることができます。



例 大豆缶の食べ回しコーデ

大豆缶と桜えび
のチーズおやき

⇒ P41



大豆缶とじゃこの
カリカリ揚げ
～のりしお味～

⇒ P42



大豆缶と野菜と
ベーコンの
コンソメ煮

⇒ P44



大豆缶とツナの
マリネサラダ

⇒ P43

缶詰食べ回しコーデのポイント

- 1 基本の缶詰を選ぶ**
まずは一つの缶詰を選びます。手に入りやすく、自分の好きな缶詰をベースにします。
- 2 味付けや食材の組み合わせを考える**
同じ缶詰を使っても、組み合わせる調味料や食材によって、いろいろなメニューを作ることができます。たとえば、「大豆缶」をひじきや切り干し大根の煮物に加えれば和風の煮物に。大根やにんじん、ベーコンと一緒にコンソメで煮れば、洋風のスープが楽しめます。
- 3 調理法を決める**
和える、煮る、焼く、炒める、揚げるなど、調理法を変えることで全く違った美味しさを楽しむことができます。

工夫次第で、無限にいろいろな料理が楽しめます！

さらに組み合わせる食材が増えると、栄養バランスが整いやすくなるメリットもあります。皆さまざまお気に入りの缶詰で、「食べ回しコーデ」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

フライパンでつくる！

缶詰・乾物を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

157kcal

たんぱく質*

10.6g

食塩相当量*

1.4g



大豆缶と桜えびのチーズおやき

お子さまのおやつにもおすすめ♪ 不足しがちなたんぱく質やカルシウムが摂れます。おやきを焼いた後に、しょうゆ・みりん・砂糖で、みたらし風に味付けをしても美味しいです！



カセットコンロ



ポリ袋

材料 (8個分)

- 大豆ドライパック缶……………1缶(100g)
- 桜えび……………5g
- ピザ用チーズ……………20g
(スライスチーズを切ったものでもOK)
- 薄力粉……………大さじ3
- 塩……………小さじ¼
- 水……………30ml
- オリーブオイル……………小さじ½

*4個分の栄養価です。

- 1 ポリ袋に大豆を入れ、めん棒等で粗くつぶす(つぶしにくい場合は、写真のように、手のひらを使うとつぶしやすいです)。
- 2 1に桜えび、ピザ用チーズ、薄力粉、塩、水(30ml)を加え、全体が混ざるように揉む。
- 3 2の生地を8等分にして丸め、平らに広げて形成する。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3を入れて弱めの中火で両面こんがりとし焼き色がつくまで焼く。



フライパンでつくる！

缶詰・乾物を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

198kcal

たんぱく質*

8.7g

食塩相当量*

0.8g



大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～

おやつにもおつまみにも Good！「粉チーズとコンソメ」、「きなこ砂糖」、「しょうゆとみりん」と砂糖」と、いろいろなパターンの味付けが楽しめます。



ポリ袋



カセットコンロ

- 1 ポリ袋に大豆と片栗粉を入れて振り、大豆に片栗粉をまぶす。
- 2 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、1とじゃこを入れて表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
※豆がくっつかないように、フライパンをゆらしながら焼く。
- 3 容器にキッチンペーパーを敷き、2を広げて青のりと塩を全体にふりかける。

材料 (2~3人分)

- 大豆ドライパック缶……………1缶(100g)
- じゃこ……………15g
- 片栗粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ2
- 青のり……………適量
- 塩……………ひとつまみ

*2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。

世界も認めるスーパーフードを美味しく食べて健康に！

健康な体づくりに欠かせない栄養素がバランス良く含まれている「大豆」は私たちの食生活の救世主です！大豆には良質のたんぱく質や、腸内細菌のエサになる食物繊維が、豊富に含まれています。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

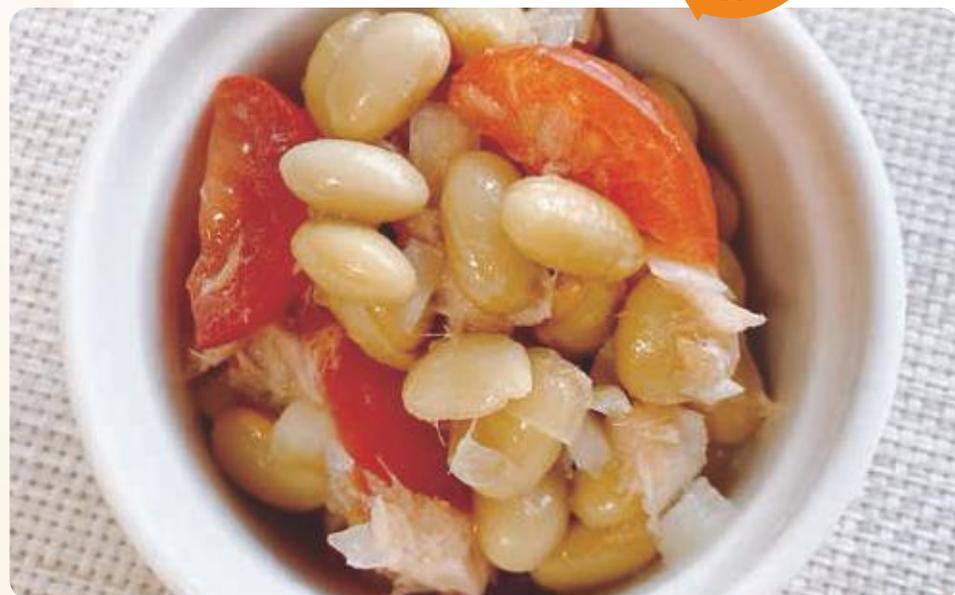
159kcal

たんぱく質

11.1g

食塩相当量

0.5g



大豆缶とツナのマリネサラダ

大豆だけでなく、ミックスビーンズ、ひよこ豆など、お好みの豆で作れます。
お子さま向けには、マヨネーズで味付けすると食べやすくなります♪



材料 (2人分)

- 大豆ドライパック缶……………1缶 (100g)
- ツナ水煮缶……………1缶 (70g)
- 玉ねぎ……………½個 (30g)
- ミニトマト……………4個
- A** オリーブオイル……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ1

- 1 ポリ袋に**A**の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは細かいみじん切り、ミニトマトは縦¼等分に切り**1**に加える。
- 3 大豆、ツナ缶は汁ごと**1**に加えて全体を混ぜ合わせ、15分程置き、味をなじませる。

鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

68kcal

たんぱく質

4.9g

食塩相当量

1.5g



大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮

大豆を入れることで食べ応えアップ！具沢山の満足感があり、ダイエット中の方にもおすすめです♪ 野菜の甘みが優しく、ほっとする味わいのスープです



材料 (2人分)

- 大豆ドライパック缶……………1缶 (50g)
- 大根……………2cm程度 (50g)
- にんじん……………¼本 (50g)
- 玉ねぎ……………¼個 (50g)
- ベーコン……………20g
- 水……………400ml
- 顆粒コンソメ……………小さじ2
- 乾燥パセリ……………お好み

- 1 大根、にんじんは皮をむいて小さめの角切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
- 3 鍋に水 (400ml) と大根、にんじん、玉ねぎを入れて加熱し、沸騰したら顆粒コンソメと大豆、ベーコンを加えて弱めの中火にし、野菜に火が通るまで15～20分ほど煮る。
- 4 器によそい、お好みで乾燥パセリをふる。

大豆ドライパック缶とは？

大豆ドライパックは、大豆を缶に詰めて高真空状態で蒸し、缶内の蒸気で加熱調理する製法です。水を加えないため、素材本来の味や栄養が保たれ、品質が劣化しにくく、缶も軽量で買い物や保管にも便利です。レトルトパウチの商品もあります。

鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

328kcal

たんぱく質

9.1g

食塩相当量

1.4g



焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯

お好みににんじんやごぼうの薄切り、しょうがの干切りを足しても美味しいです！
さば缶やいわし缶、鮭缶など、他の缶詰でも作れます。



カセットコンロ

材料 (2人分)

- 無洗米…………… 1合
- 焼き鳥缶(たれ)…………… 1缶(70g)
- しめじ…………… ¼パック(25g)
- 小ねぎ…………… 適量
- 水…………… 200ml
- A** しょうゆ…………… 大さじ½
- 酒…………… 大さじ½
- みりん…………… 大さじ½

- 鍋に無洗米を入れ、水(200ml)を入れ、30分ほど浸水させる。
- しめじは根本を切りほぐし、小ねぎは小口切りにする。
- 1に**A**の調味料と焼き鳥缶をたれごと入れて全体を混ぜ、その上2のしめじを広げフタをする。
- 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。そのあと強火で10秒加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- 4を器によそい、小ねぎをちらす。

耐熱性ポリ袋と電子レンジでつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

169kcal

たんぱく質

7.7g

食塩相当量

1.7g



焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが

電子レンジ×缶詰で、手軽に時短で肉じゃがができます！
じゃがいもやにんじんはほっくりとした食感になり、味もしっかり染み込みます。



電子レンジ



耐熱性ポリ袋

材料 (2人分)

- 焼き鳥缶(たれ) …… 1缶(70g)
- じゃがいも…………… 2個(200g)
- にんじん…………… ½本(50g)
- 玉ねぎ…………… ¼個(50g)
- A** しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 大さじ½
- 酒…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2

- じゃがいも、にんじんは皮をむき、火が通りやすくなるように小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 大きめの耐熱ボウルの上に耐熱性ポリ袋を置き、**A**の調味料を混ぜ合わせる。
- 2に1の玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、焼き鳥缶をたれごと加え、空いた缶に水(大さじ2)を入れ、たれをすすぐようにしてポリ袋に加える。
- 調味液を全体になじませ、ポリ袋の口を軽くねじる。
- 耐熱ボウルごと電子レンジ(600W)で5分加熱したら、全体を混ぜてさらに3分加熱する(ポリ袋をあける際、熱いので気をつけましょう)。
※そのまま置いて覚ますとより味が染みこみます。

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。
※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに軽くねじるだけでOKです！

鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

304kcal

たんぱく質

15.6g

食塩相当量*

3.0g



鶏だしうどん

鶏肉のだし、長ねぎとしいたけの味わいが良く合い、体も温まるレシピです。焼き鳥缶の味付けを活かして作るので、簡単に美味しく味が決まるのも魅力です。



カセットコンロ

材料 (1人分)

- 焼き鳥缶(しお) ……1缶(70g)
- 冷凍うどん……………1袋(180g)
- 長ねぎ……………½本(30g)
- しいたけ……………1個(10g)
- A** 鶏がらスープの素
 - ……………小さじ½
 - しょうゆ……………小さじ½
 - 水……………250ml

*汁を飲まないようにすることで、塩分摂取量を減らすことができます。

- 1 長ねぎはななめ薄切りにする。しいたけはうす切りにする。
- 2 小さめの鍋に水(250ml)を入れて沸騰させ、**A**の調味料、**1**の長ねぎ、しいたけ、焼き鳥缶をたれごと入れて、中火で1分加熱する。
- 3 **2**に冷凍うどんを加え、うどんがほぐれるまで加熱する。
※電子レンジが使える場合は、冷凍うどんはパッケージの通りに加熱してから加えると時短になります。

缶詰のうま味や味付けを料理に活かそう！

焼き鳥缶は保存のため味付けが濃く、食塩摂取量が気になります。そこで、缶詰の味付けを活かせる料理がおすすめです♪ 焼き鳥缶を軸に、様々な食材を組み合わせ、栄養バランスの良いメニューを楽しみましょう！

鍋でつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

228kcal

たんぱく質

9.6g

食塩相当量

1.7g



岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁

手でちぎることを現地の方言で「引つつむ」と言い、小麦粉でできた生地を鍋に入れる様子から名づけられました。お米がない！お肉がない！そんな時のお助けレシピです。



カセットコンロ

材料 (2人分)

- 薄力粉……………80g
- 水……………50ml
- 大根……………約2cm(50g)
- にんじん……………¼本(40g)
- 干しいたけ(スライス)……………5g
- やきとり缶(しお)……………1缶(70g)
- 長ねぎ……………½本
- 水……………500ml
- A** 酒……………大さじ½
- しょうゆ……………大さじ½
- だしの素……………小さじ½

- 1 ボウルに薄力粉を入れ、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揉むように混ぜる。ラップをして常温で30分程ねかす。
- 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(500ml)、**2**の大根、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。やきとり缶と**A**の調味料を加え、沸騰させる。
- 4 **1**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。

フライパンでつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

312kcal

たんぱく質

14.1g

食塩相当量

1.2g



いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ

簡単に作れて、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維も摂ることができます！
いわしの蒲焼き缶や味噌煮缶、さば缶、あさり缶など、色々な缶詰で作れます♪



カセットコンロ



ポリ袋

材料 (2人分)

- いわし醤油煮缶……1缶 (100g)
- 焼き海苔……1枚
- ニラ……½束 (50g)
- ごま油……大さじ½
- A** 薄力粉……50g
- 片栗粉……30g
- 卵……1個
- 水……50ml
- 鶏がらスープの素……小さじ½

- 1 ポリ袋に**A**の材料を入れてよく混ぜる。
- 2 1にいわし缶を汁ごと加え、身がほぐれるようによく揉む。ニラはキッチンばさみで2cm程度に切り、焼き海苔は細かくちぎってポリ袋に加え、軽く混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を入れて平らに広げる。弱めの中火で2分程焼き、焼き色がついたら裏返す。
- 4 フライ返しでおさえながら、さらに2分程焼き、やけどに注意しながらまな板の上ののせ、食べやすい大きさに切る。

具材をのせてお湯をかけるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

322kcal

たんぱく質

9.6g

食塩相当量

1.0g



いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風

ひつまぶしは、愛知県名古屋市中心とした地域で人気のある、うなぎを使った日本の伝統料理です。いわし缶を使い、簡単にリーズナブルに作る事ができるので、朝ごはんや忙しい日の夕食にもオススメです♪



カセットコンロ

材料 (2人分)

- ご飯……130g
茶碗2杯分(約260g)
- いわしかば焼き缶……1缶 (100g)
- 大葉……4枚
- 刻みのり……お好み
- 和風だしの素……小さじ½
- わさび……お好み
- お湯またはお茶……150ml

- 1 大葉は千切りにする。
- 2 いわしかば焼き缶のいわしは、食べやすい大きさに切る。
- 3 器に1人分ずつご飯をよそい、いわしかば焼き、大葉をのせる。
- 4 お好みで刻みのり、わさびをのせ、和風だしの素をふりかけ、お湯 (150ml) を注ぐ。

下ごしらえの要らない缶詰を使えば、手軽に魚の栄養が丸ごと摂れる♪

「いわし缶」には、DPAやDHAの良質な脂が豊富に含まれています！
カルシウムは、実は「さば缶」よりも多く、お子様から高齢者まで積極的に摂っていただきたい魚です。
脳の健康を保つのに役立ちます。

火を使わずに和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

386kcal

たんぱく質

20.9g

食塩相当量

2.5g



ねぎダレはそうめんや中華麺の具材としても美味しく召し上がれます。

いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺

食べたい時スグに食べられる「ゆでないタイプの麺」は、暑い日にピッタリの食品です。水道やガスを使わずに済むので、災害などでライフラインが止まってしまった時にも役立ちます。



ポリ袋

材料 (2人分)

いわし水煮缶

…………… 1缶 (150g)

長ねぎ…………… ½本 (20g)

ゆで中華麺(しょうゆだれ付き)

…………… めん160g × 2袋

冷やし中華用の、ゆでずにそのまま食べられるタイプを使用

A レモン汁 大さじ1

砂糖…………… 小さじ¼

ごま油…………… 大さじ½

- 1 ポリ袋に**A**の調味料を混ぜ合わせる。
- 2 長ねぎをみじん切りにし**1**に加える。
- 3 缶詰からいわし水煮をとりだし、**2**に加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 器に中華麺1食分をのせ、スープを分量かけてめんをほぐす(味が濃くなるので、スープは分量残す)。ゆで中華めんの上に**3**のいわしのねぎダレを分量のせる。

火を使わずに和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

146kcal

たんぱく質*

10.1g

食塩相当量*

0.6g



いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え

とにかく簡単！「食事にもうひと品足したいな・・・」そんな時スグに作れる、お助けレシピです。いわし味噌煮缶の汁を活用して、簡単に味付けが決まります！



ポリ袋

材料 (2~3人分)

いわし味噌煮缶…………… 1缶 (100g)

きゅうり…………… 1本 (100g)

A すり白ごま…………… 大さじ1

いわし味噌煮缶の汁

…………… 大さじ1

*2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。



POINT

缶詰を料理に活用する場合、水煮缶の場合は、味付けによって自分好みにアレンジしやすいですが、味噌煮や醤油煮など、味付けがしっかりしているものは、缶詰の味付けを活かした料理がオススメです。美味しく作るためには、ご自身の好みに合った缶詰を見つけておきましょう！

フライパンでつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

462kcal

たんぱく質*

19.4g

食塩相当量*

3.1g



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♪

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摂れます。

ツナ缶はベーコンやハム等でも代用できます。



カセットコンロ



ポリ袋

材料 (1枚分)

じゃがいも	2個 (200g)
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
玉ねぎ	1/4個 (35g)
コーン缶	30g
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ1
顆粒コンソメ	30g
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2

* 1枚分の栄養価です。

- じゃがいもは皮をむき、スライサー等で千切りにしてポリ袋に入れる。
※水道が使える場合は、ボウルを使うと作りやすいです。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 1に片栗粉と顆粒コンソメを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、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。
- 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2の玉ねぎを並べ、汁気を切ったツナ、コーンをのせ、ピザ用チーズをちらす。
- 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。

フライパンでつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

175kcal

たんぱく質

16.8g

食塩相当量

0.9g



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♪

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】の時も、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。



カセットコンロ

材料 (2人分)

鮭水煮缶	1缶 (180g)
玉ねぎ	1/4個 (45g)
ピーマン	1個 (35g)
まいたけ	50g
水*1	100ml
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
ポン酢*2	お好み

*1 蒸す際にフライパンに加ええます。

*2 塩分相当量は小さじ1で0.4gです。

- 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。
- 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。
- 2の上に塩を少々ふり、オリーブオイルを回しかけ、しっかりと包む。
- 3をフライパンにうつし、水(100ml)を入れフタをして火をかけ、沸騰したら弱めの中火で8分ほど加熱する。
- 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。



鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

72kcal

たんぱく質

6.0g

食塩相当量

0.9g



かぶは買ったらすぐに葉を分けて保存するのが、長持ちさせる秘訣です♪

かぶのほたて缶あんかけ

ほたて缶の汁のうま味を煮汁に活用しています。
不足しがちな栄養が補えてほっこり温まる、体に優しいレシピです♪



カセットコンロ

材料 (2人分)

- かぶ …………… 2個(160g)
- ほたて貝柱水煮缶 …………… 1缶(70g)
- 水溶き片栗粉 ……(片栗粉小さじ2、水大さじ1)
- 水 …………… 150ml
- A** みりん …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …………… ひとつまみ

- 1 かぶは葉と分け、皮をむいて食べやすい大きさのくし形に切る。葉は小口切りにする。
- 2 小鍋に1のかぶ、水(150ml)、**A**の調味料、ほたて貝柱水煮缶を汁ごと入れ、中火で加熱し、煮立ったらおとし蓋をし、かぶに火が通るまで8分ほど煮る。
- 3 2にかぶの葉を加え1分ほど加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



POINT

ほかの缶詰を使うと いろいろなバリエーションが楽しめます！

ほたて貝柱水煮缶のほか、さば缶、鮭缶、牛肉の大和煮などの缶詰でも美味しく作れます。冷蔵庫に肉や魚がない時に、缶詰のストックがあれば、手軽にたんぱく質を補うことができます。缶詰の汁ごと料理に使うことで、栄養やうま味も逃さず食べることができ、味付けにも役立ちます。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

154kcal

たんぱく質

11.6g

食塩相当量

0.8g



トマトはビタミンCやリコピンが多いだけでなく、うま味も豊富に含まれています。

さば缶トマトマリネ

さばのうま味や栄養がギュッと詰まった缶詰の汁をドレッシングに使います。
レモンの酸味がさわやかな、夏にぴったりのメニューです！
おつまみにもオススメです♪

- 1 ポリ袋に**A**の調味料と、さば水煮缶の汁を入れ混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは繊維を絶つように薄切りにし、平らな容器に広げ、15分ほど空気にさらす。トマトは一口大に切る。
- 3 2のたまねぎ、トマト、食べやすい大きさにほぐしたさば水煮を1のポリ袋に加え、全体が混ざるように和える。お好みで乾燥パセリをふる。



ポリ袋

材料 (3人分)

- さば水煮缶 …………… 1缶(190g)
- トマト …………… 1個(200g)
- 玉ねぎ …………… 50g
- A** レモン汁 …… 50g
- しょうゆ …… 50g
- うま味調味料 50g
- オリーブオイル 50g
- 乾燥パセリ …… お好み

鍋でつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

72kcal

たんぱく質

10.2g

食塩相当量

1.0g



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♪



カセットコンロ

材料 (2人分)

あさり水煮缶 …… 1缶(125g)
 糸寒天 …… 3g
 チンゲン菜 …… 1株(100g)
 おろししょうが …… 小さじ1
 水 …… 300ml
 鶏がらスープの素 …… 小さじ½
 炒り白ごま …… ふたつまみ

- 1 チンゲン菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- 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 糸寒天を加えさっと煮て、炒り白ごまを指でねじるようにつぶしながら加える。

※糸寒天は加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。

フライパンでつくる！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

242kcal

たんぱく質

5.8g

食塩相当量

1.3g



冷蔵庫にあるお好みの野菜やきのこでアレンジOK! お肉をいれても美味しいです♪

桜えびときくらげの焼きビーフン

ビーフン、桜えび、きくらげの乾物を使ってつくる、焼きビーフンレシピです。ビーフンは戻さずに、そのままフライパンに入れて調理するのでとっても簡単♪



カセットコンロ

材料 (1人分)

ビーフン …… 50g
 桜えび …… 大きじ2(約5g)
 きくらげ …… 2枚
 ピーマン …… 1個
 水 …… 200ml
 鶏がらスープの素 …… 小さじ½
 しょうゆ …… 小さじ½
 黒こしょう …… お好み
 ごま油 …… 小さじ1

- 1 きくらげは水につけて戻し、千切りにする。ピーマンも千切りにする。
- 2 フライパンに水(200ml)、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、上に桜えび、1のきくらげ、ビーフンを広げてフタをし、中火で2分加熱する。
- 3 ビーフンをほぐして全体を軽く混ぜ、上に1のピーマンを広げてごま油を回し入れ、フタをして2分加熱する。
- 4 全体を混ぜ合わせるように炒め、汁気がなくなってきたら火を止め、好みに黒こしょうをかける。

火を使わず和えるだけ！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

73kcal

たんぱく質

4.5g

食塩相当量

1.4g



みょうがをきゅうりに、
すし酢をマヨネーズに替えたり、
キムチと和えたりしてもOK!

切り干し大根とさきいかのさっぱり和え

火を使わずに簡単にできます♪ おつまみの定番である“さきいか”を野菜と一緒に食べるレシピです♪ さきいかがいい味を出してくれます。



ポリ袋

材料 (2人分)

切り干し大根 ……20g
さきいか ……20g
みょうが ……1個(15g)
水* ……150ml
すし酢 ……大さじ1
炒り白ごま ……小さじ1

* 切り干し大根洗う用100ml、戻す用50ml

- 1 切り干し大根はキッチンばさみで1cmほどに切り、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)。
- 2 水(50ml)を加えて揉み、15分ほど置いて戻す。
- 3 さきいかはキッチンばさみで食べやすい長さに切り、みょうがはタテ半分に切って細切りにし2に加える。
- 4 ポリ袋にすし酢を加えて混ぜ合わせ、20分置いて味をなじませる。食べる前に炒り白ごまをふる。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

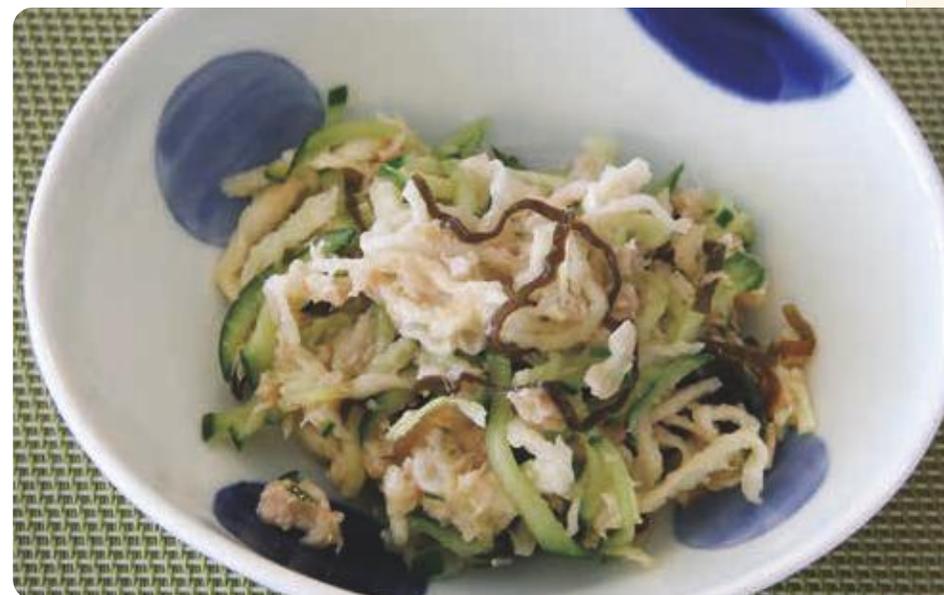
100kcal

たんぱく質

6.0g

食塩相当量

0.6g



切り干し大根のサラダ

ポリ袋を使用し、洗い物を出さず簡単に！
ツナ缶の汁や、野菜からでる水分で切り干し大根を戻します。



ポリ袋

- 1 切り干し大根はキッチンばさみで1cmほどに切り、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。
- 2 1にツナ水煮を汁ごと加え、汁をなじませる。
- 3 きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にポリ袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程置く。

材料 (2人分)

切り干し大根 ……20g
きゅうり ……1本(100g)
ツナ水煮缶 ……1缶(70g)
塩昆布 ……5g
ごま油 ……小さじ2
水 ……100ml

乾物の魅力

① 長期常温保存が可能

長期保存可能な乾物は、買い物に出かけたくない時や、「もしも」の時にも最適です。軽量でかさばらないので場所をとらずに保管ができます。

② 美味しく、体にも嬉しい

乾物はうま味が凝縮されていて、風味も豊かです。乾物ならではの食感も楽しめます。天日干しすることで、ビタミンなどの栄養素が増すものもあり、食物繊維も豊富でヘルシーです。



③ 調理が簡単

カットされている乾物は、包丁を使わずにそのまま使うことができます。乾物からでるうま味がだしとなり、料理の美味しさを引き出してくれます。

④ 軽量で買い物が楽

水分が抜けて軽い乾物は、ご高齢で重い荷物を運ぶのが難しい方にも便利です。

⑤ 家計にも環境にも優しい

乾物は通年で価格が安定していて、一度に使いきれなくても長期保存ができ、無駄になりにくいです。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・乾物を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

121 kcal

たんぱく質*

6.2g

食塩相当量*

0.9g



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♪
お子さま向けには一味をかけずにお試しください。



材料 (2~3人分)

切り干し大根 …… 20g
ほたて貝柱水煮缶 …… 1缶(70g)
乾燥わかめ …… 大さじ1(約3g)
水*2 …… 150ml
マヨネーズ …… 大さじ1と½
一味唐辛子 …… お好み

*1 2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。

*2 切り干し大根洗う用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。
- 2 1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。
- 3 2にマヨネーズと、お好みで一味唐辛子を加え、混ぜ合わせる。
※味が薄いと感じる場合は、めんつゆを少々加えてください。

鍋でつくる！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

204 kcal

たんぱく質*

14.8g

食塩相当量*

2.2g



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」の時も役立ちます。
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 (2~3人分)

高野豆腐 …… 2枚(34g)
玉ねぎ …… ½個(100g)
溶き卵 …… 2個分
干しいたけ(スライス) 5g
A めんつゆ(2倍濃縮)
…………… 大さじ3
水 …… 150ml
みりん …… 大さじ3
三つ葉 …… お好み

* 2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。

- 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など、お好みの食材でOK！)。
- 3 フライパンにAの調味料と2の玉ねぎ、1の干しいたけを入れフタをして煮る。玉ねぎがしんなりとしてきたら、1の高野豆腐を加え、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。

鍋でつくる！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

69kcal

たんぱく質

8.3g

食塩相当量

1.8g



鮭とばを使った根菜うま味汁

鮭とばはたんぱく質、多価不飽和脂肪酸（DHA・EPA）ビタミンA、D、E、B群を含み、鮭のうま味や栄養が凝縮されています！

【いつも】も【もしも】の時にもおすすめのストック食品です。



カセットコンロ

材料 (2人分)

鮭とば	30g
大根	4cm(100g)
にんじん	1/4個(40g)
干しいたけ(スライス)	5g
和風だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	500ml

- 1 大根、にんじんは2mm幅のいちょう切りにする。干しいたけは水で戻す。
- 2 鍋に水(500ml)、1の大根、にんじん、干しいたけ、食べやすい大きさに切った鮭とば、和風だしの素、酒を入れ、野菜に火が通るまで10分程中火で煮る。
- 3 2にしょうゆを加えてひと煮したら、器によそう。



POINT

大根、にんじんは薄く切ると火の通りが早まります。鮭とばはスーパーやコンビニでも手に入り、棒状になったものや、スライスされたものがあります。汁物のほかにも、炊き込みご飯やパスタ、チャーハンやお茶漬けなど、いろいろな料理にアレンジできます。

耐熱性ポリ袋・電子レンジを使ってつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

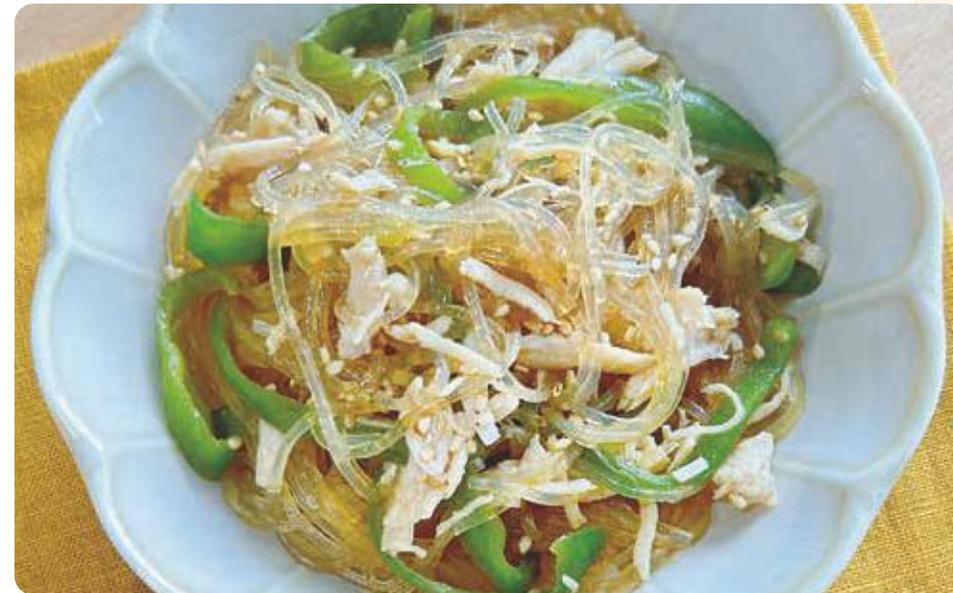
129kcal

たんぱく質

8.1g

食塩相当量

1.3g



鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨

春雨はお湯で戻さず、電子レンジにそのまま入れて調理をするので楽ちん♪ 鶏ささみをツナ缶やハムに！ピーマンをニラや小松菜に替えて様々なアレンジが楽しめます！

- 1 大きめの耐熱ボウルの上に耐熱性ポリ袋を開いて置き、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2 緑豆春雨はキッチンばさみで半分に切り、1のポリ袋に入れ、袋の口を軽くねじる。
- 3 ピーマンは5mm幅の細切りにする。
- 4 2のポリ袋を耐熱ボウルごと電子レンジ(600W)で4分加熱したら、やけどに気をつけながらいったん取りだす。
- 5 ピーマンとほぐした鶏ささみを1に汁ごとに加え、全体を混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。ごま油とお好みで白ごまを加え混ぜ合わせる。

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに軽くねじるだけでOKです！



電子レンジ



耐熱性ポリ袋

材料 (2人分)

緑豆春雨	30g
鶏ささみ(パウチタイプ)	1パック(50g)
ピーマン	2個(70g)
炒り白ごま	お好み
A 水	150ml
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

耐熱性ポリ袋・電子レンジを使ってつくる！

冷蔵庫内のストック食材を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

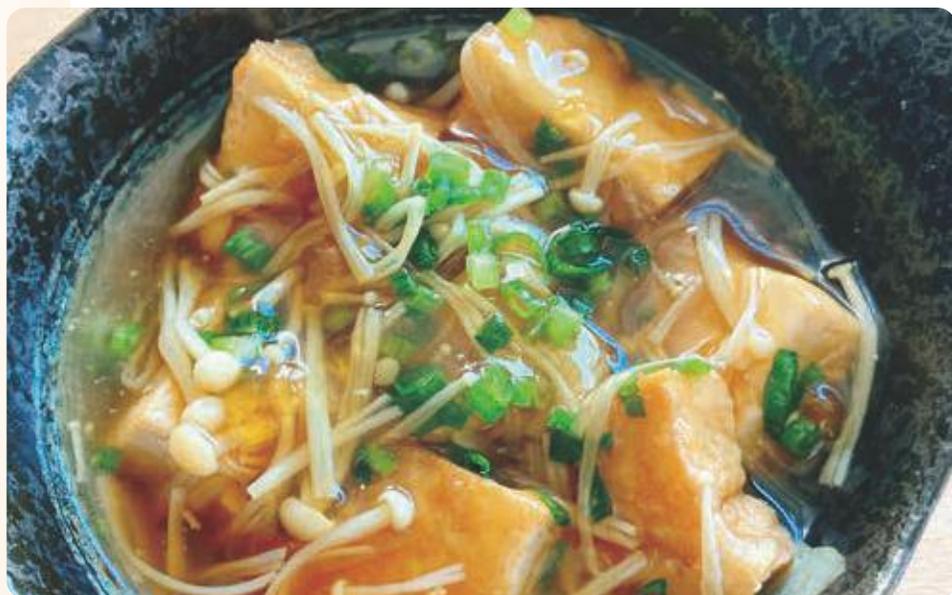
192kcal

たんぱく質

11.5g

食塩相当量

1.6g



厚揚げときのこのあんかけ

電子レンジは食品を温めるだけでなく、調理にも便利です！
簡単にできて、洗い物が少なく済む料理を覚えておくと、
【いつも】はもちろん、【もしも】にも役立つかもしれません。



電子レンジ



耐熱性ポリ袋

材料 (2人分)

厚揚げ	200g
えのきたけ	50g
小ねぎ	お好み
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/2
水	100ml

- 厚揚げはキッチンペーパーで油をとり、一口大に切る。えのきたけは半分の長さに切り、手で裂く。
- 耐熱性ポリ袋に**A**の調味料をよく混ぜ合わせる。切った厚揚げとえのきたけを入れ、袋の口を軽くねじる。
※耐熱ボウルの上に袋を置くと、安定して作りやすく、加熱しやすいです。
- 電子レンジ(500W)で4分加熱したら、やけどに気を付けながらいったん取り出し、混ぜ合わせる。
- 再び口を軽くねじり、1分ほど加熱する。お好みで小ねぎをちらす。

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに軽くねじるだけでOKです！

フライパンでつくる！

冷凍食品・乾物を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

357kcal

たんぱく質*

17.6g

食塩相当量*

1.8g



シーフードミックスでつくる！海鮮お好み焼き

簡単に作れて、1品で不足しがちなたんぱく質や野菜も摂ることができます！
シーフードミックスの代わりに、常温保存可能なツナ缶やコーンビーフ缶でも作れます！

- キャベツは太めの千切りにする。
- ボウルにポリ袋をセットし、**A**を入れてよく混ぜる。
- 2**のポリ袋に、**1**のキャベツ、凍ったままのシーフードミックスを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、**3**の半量を入れ広げて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で火が通るまで焼く。もう1枚も同様に焼く。
- 4**を皿にのせ、お好み焼きソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをのせる。
※揚げ玉や桜えび、小ねぎなど、具材はお好みで追加してください！



ポリ袋



カセットコンロ

材料 (2枚分)

冷凍シーフードミックス	100g
キャベツ	150g
A 薄力粉	100g
卵	2個
水	100ml
和風だしの素	小さじ1
サラダ油	各大さじ1/2
お好み焼きソース (1枚分)	
.....	大さじ1
マヨネーズ (1枚分)	大さじ1
かつお節	適量
青のり	適量

* 1枚分の栄養価です。

鍋でつくる！

冷凍食品・缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

300kcal

たんぱく質

17.6g

食塩相当量

2.4g



汁まで含む塩分量です。
優しい味付けで
安心して完食できます。

冷凍うどんで作る！トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん



電気が使える場合は、うどんは電子レンジ加熱すると、さらに時短・節水できます。

材料 (1人分)

- 冷凍うどん …… 1袋(180g)
- トマト …… ½個(75g)
- ツナ水煮缶 …… 1缶(70g)
- 小ねぎ …… 適量
- 水 …… 400ml
- A** 無調整豆乳 …… 100ml
- めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ1
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ½
- ラー油 …… お好み

- 1 器に**A**とツナ水煮缶の汁を入れて混ぜる。
- 2 鍋に水400mlを沸騰させ、冷凍うどんを入れて商品パッケージの時間の通りにゆでる。ザルにあげて水気をきり、**1**の器に入れて全体を混ぜ合わせる（電気が使用できる場合は、電子レンジ加熱OK！）。
- 3 **2**に一口大に切ったトマト、ツナ水煮缶、小ねぎをのせ、お好みでラー油をたらす。
※直径20cmの鍋を使用しています。



「もしも」の時のお役立ちポイント

豆乳やツナ缶は、常温保存可能な食品。手軽に“たんぱく質”を補うことができます。また、お皿にラップを敷くと、食後にウエットティッシュで拭くだけで済み、節水ができます。うどんのゆで汁は、ツナ缶をゆすぐなど再利用できます。断水時は、後片付けへの配慮も大切です。

フライパンでつくる！

冷凍食品・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

283kcal

たんぱく質*

10.3g

食塩相当量*

2.2g



フライパン用シートを敷けば、
フライパンが汚れず、節水にも役立ちます。

冷凍シューマイとキャベツのしょうが蒸し

【もしも】の時、冷蔵庫・冷凍庫の食材を美味しく消費できます。

【いつも】の食事でも、手軽につくれて野菜もとれちゃうお助けレシピです♪

- 1 キャベツは1cm幅の太めの千切り、しょうがは皮をむき2mm幅の千切りにする。
- 2 フライパンに**1**の野菜の½量を敷きつめ、上に冷凍シューマイを並べ、残りの野菜をのせる。
- 3 水(50ml)をフライパンのふちから回し入れ、フタをして弱めの中火で12～15分ほど蒸す(シューマイへの火の通り具合をみて調整しましょう)。
- 4 たれの調味料を混ぜ合わせ、**3**をつけて食べる。



POINT ポン酢×お好みの油で手作りだれを楽しもう♪

オリーブオイル、ラー油など、お好みの油とポン酢を組み合わせれば、お肉や魚にかけるソースや、サラダのドレッシングとしても役立ちます。みじん切りにしたねぎや大葉、すりおろし玉ねぎ・しょうが・にんにくなども加えてアレンジが楽しめます♪



材料 (2人分)

- 冷凍シューマイ …… 8個(1個約30g)
- キャベツ …… ½個(200g)
- しょうが …… 1かけ(15g)
- 水 …… 50ml
- たれ
- ポン酢 …… 大さじ1と½
- ごま油 …… 小さじ1
- すり白ごま …… 小さじ1

* たれを全量含んだ栄養価です。

夏バテ対策にもおすすめ！

キウイのしゅわしゅわドリンク

キウイにはビタミンCやE、食物繊維、カリウムなど不足しがちな栄養素がたっぷり♪

みかんや桃の缶詰でも代用できます♪



ポリ袋

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

117kcal

たんぱく質

1.1g

食塩相当量

0.2g

材料 (2人分)

キウイ ……………2個
はちみつ ……………大さじ2
塩 ……………少々
炭酸水 ……………300ml

- 1 キウイの皮をむき、ポリ袋に入れて手でつぶす。
- 2 1の袋に、はちみつ、食塩を入れ全体を混ぜるように手でもみ、グラスに半量入れて、炭酸水(300ml)を注ぎ全体を混ぜる。

※キウイはゴールドキウイでも、グリーンキウイでもOK！ やわらかく熟したものを選んでください。

※はちみつはお好みの甘さに調整し召し上がってください。

※塩 少々→親指と人差し指でつまんだ分量(約小さじ1/2)



バナナと片栗粉でつくる！

もちりバナナパンケーキ

「バナナ」は脳や体のエネルギー源になる糖質の他に、腸内環境を整える食物繊維や、腸内のビフィズス菌を増やすオリゴ糖を含み、便秘が気になる方におすすめの食材です。



ポリ袋



カセットコンロ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

316kcal

たんぱく質*

0.9g

食塩相当量*

0.0g

材料 (3枚分/直径7cm程度)

バナナ(1本100g) 2本
片栗粉 ……………大さじ4
砂糖 ……………大さじ4
サラダ油 ……………小さじ1

- 1 ポリ袋にバナナを入れ、よくつぶす。
- 2 1に片栗粉を数回に分けて加えながらよく揉む。砂糖も加えてさらに揉む。
- 3 熱したフライパンに薄く油をひき、2のポリ袋の端をはさみで切り、絞りながら生地を3等分に流し入れ、両面焼き色がつく程度まで弱火で焼く。

※お好みでメイプルシロップやはちみつ、砂糖をかけてお召し上がりください。



*3枚分の栄養価です。