

ライフライン別 索引

掲載
ページ

	ガス		水道		電気
	火を使わない	カセットコンロとカセットボンベの備えがあれば作れる	全く水を使わずに作れる※1	少量の水で作れる※2	電子レンジを使う
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり	●	●		●
	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	●	●		●
36	カリカリ梅とわかめのおにぎり	●		●	●
	きくらげとごまのおにぎり	●		●	●
37	鶏だしザーサイ茶漬け	●			●
38	鮭と塩昆布のお茶漬け	●			●
	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け	●			●
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき	●		●	
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～	●	●		
43	大豆缶とツナのマリネサラダ	●		●	
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮	●			
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯	●		●	
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが	●		●	●
47	鶏だしうどん	●			
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●			
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ	●		●	
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風	●			
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺	●		●	
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え	●		●	
53	じゃがいもツナコーンピザ	●		●	
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き	●		●	
55	かぶのほたて缶あんかけ	●			
56	さば缶トマトマリネ	●		●	
57	あさり缶と糸寒天のぼかぼかししょうがスープ	●			
58	桜えびときくらげの焼きビーフン	●			
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え	●		●	
60	切り干し大根のサラダ	●		●	
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え	●		●	
62	高野豆腐の卵とじ	●		●	
63	鮭とばを使った根菜うま味汁	●			
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨	●		●	●
65	厚揚げときのこのあんかけ	●		●	●
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き	●		●	
67	冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん	●			
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し	●		●	
69	キウイのしゅわしゅわドリンク	●	●		
	もっちりバナナパンケーキ	●	●		

※1 全く水を使わずに作れる⇒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。

※2 少量の水で作れる⇒洗浄や調理に使う水の量が、最低限で済むレシピです。

調理に使う水の量は、目安1人分100mℓ以下のレシピを示しています。

どちらもP79、80の断水時への備えがあることを前提としています。

食品別 索引

掲載
ページ

	缶詰 (瓶詰、パウチ 食品を含む)	乾物	粉類		冷凍食品	パック ご飯
			薄力粉	片栗粉		
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり	●				●
	桜えびと揚げ玉のおにぎり	●				●
36	じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●			●	●
	カリカリ梅とわかめのおにぎり	●				●
	きくらげとごまのおにぎり	●				●
37	鶏だしザーサイ茶漬け	●				●
38	鮭と塩昆布のお茶漬け	●				●
	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け	●			●	
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき	●	●			
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ〜のりしお味〜	●	●	●		
43	大豆缶とツナのマリネサラダ	●				
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮	●				
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯	●				
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが	●				
47	鶏だしうどん	●			●	
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●	●			
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ	●	●	●		
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風	●	●			
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺	●				
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え	●				
53	じゃがいもツナコーンピザ	●		●		
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き	●				
55	かぶのほたて缶あんかけ	●				
56	さば缶トマトマリネ	●				
57	あさり缶と糸寒天のぼかぼかしょうがスープ	●	●			
58	桜えびときくらげの焼きビーフン	●				
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え	●				
60	切り干し大根のサラダ	●	●			
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え	●	●			
62	高野豆腐の卵とじ	●				
63	鮭とばを使った根菜うま味汁	●				
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨	●	●			
65	厚揚げときのこのあんかけ			●		
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き	●	●		●	
67	冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん	●			●	
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し				●	
69	キウイのしゅわしゅわドリンク					
	もっちりバナナパンケーキ			●		

食材別 索引

掲載
ページ

	肉	魚介	豆製品	卵	海藻 きのこ	野菜
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり				●	
	桜えびと揚げ玉のおにぎり	●			●	
36	じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●	●		●	
	カリカリ梅とわかめのおにぎり				●	
	きくらげとごまのおにぎり				●	●
37	鶏だしザーサイ茶漬け	●				●
38	鮭と塩昆布のお茶漬け		●		●	
	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け		●		●	
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき		●			
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ〜のりしお味〜		●		●	
43	大豆缶とツナのマリネサラダ		●			●
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮	●	●			●
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯	●			●	
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが	●				●
47	鶏だしうどん	●			●	●
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●			●	●
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ		●		●	●
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風		●		●	●
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺		●			●
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え		●			●
53	じゃがいもツナコーンピザ		●			●
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き		●		●	●
55	かぶのほたて缶あんかけ		●			●
56	さば缶トマトマリネ		●			●
57	あさり缶と糸寒天のぼかぼかしょうがスープ		●		●	●
58	桜えびときくらげの焼きビーフン		●		●	●
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え		●			●
60	切り干し大根のサラダ		●		●	●
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え		●		●	
62	高野豆腐の卵とじ		●	●	●	●
63	鮭とばを使った根菜うま味汁		●		●	●
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨	●				●
65	厚揚げときのこのあんかけ		●		●	
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き		●	●	●	●
67	冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん		●			●
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し	●				●
69	キウイのしゅわしゅわドリンク					
	もっちりバナナパンケーキ					

おすすめタイプ別 索引

掲載ページ		作って 楽しい	とにかく 簡単	体が 温まる	たんぱく質が 補える (1食あたり10g以上)	野菜が 摂れる
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり	●	●			
	桜えびと揚げ玉のおにぎり	●	●			
36	じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●	●			●
	カリカリ梅とわかめのおにぎり	●	●			
	きくらげとごまのおにぎり	●	●			
37	鶏だしザーサイ茶漬け		●	●	●	
38	鮭と塩昆布のお茶漬け		●	●		
	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け		●	●		
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき	●			●	
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ〜のりしお味〜	●	●			
43	大豆缶とツナのマリネサラダ				●	●
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮			●		●
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯					
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが			●		●
47	鶏だしうどん		●	●	●	
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●		●		●
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ	●			●	●
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風		●	●		
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺		●		●	
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え		●		●	●
53	じゃがいもツナコーンピザ				●	
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き			●	●	●
55	かぶのほたて缶あんかけ			●		●
56	さば缶トマトマリネ		●		●	●
57	あさり缶と糸寒天のぽかぽかしょうがスープ		●	●	●	●
58	桜えびときくらげの焼きビーフン					●
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え		●			●
60	切り干し大根のサラダ		●			●
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え		●			●
62	高野豆腐の卵とじ			●	●	
63	鮭とばを使った根菜うま味汁			●		●
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨					●
65	厚揚げときのこのあんかけ		●	●	●	
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き	●			●	●
67	冷凍うどんで作る!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん		●		●	●
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し		●	●	●	●
69	キウイのしゅわしゅわドリンク	●	●			
	もっちりバナナパンケーキ	●				

どんなときも♪レシピ集 発刊によせて

私は地域の防災活動の一環として、災害時を想定した親子料理教室を企画・運営しています。この親子料理教室では、災害時を想定した環境（電気・ガス・水道が使えない）で、会場にある食材を用いて栄養バランスの良いレシピを考え、実際に調理して、その場で食べて評価することを課題としています。電気・ガス・水道が使えない状況でも、参加者は親子で「カセットコンロでポリ袋調理をすれば、ごはんが炊けるんだ」、「いつも家にある野菜とレトルト食品を組み合わせれば、おいしく食べられるね」など、たくさんのアイデアで災害時の調理を楽しんでいました。

災害時（もしも）に、日常（いつも）以上のことはできません。

日常から調理していても、「いつも」と「もしも」では、ライフラインなどの条件が大きく違います。災害時に家にある食材を調理して食べるには、何が必要で、どのような調理法があるかを知り、家族で話し合うことが重要です。日常から災害時を意識して備えることで、災害時に調理して、栄養バランスの整った「いつも」のメニューが食べられます。

本書には、被災経験に基づいた日常でも災害時でも活用できるレシピが掲載されています。すべてのレシピは、いつも家にある食材で、栄養豊富なメニューが簡単に調理できるように、必要な備品についても詳しく解説されています。「いつも」も「もしも」も役立つ「どんなときも♪レシピ」を知ること、あなたとあなたの大切な家族、地域の仲間と温かくておいしい食事を、「どんなときも」一緒に食べられます。

皆さまが本書の内容を活用することで、「どんなときも」健やかに過ごす一助となることを祈っております。

監修 神戸学院大学栄養学部栄養学科管理栄養学専攻 伊藤 智



伊藤 智 [いとう さとし]
神戸学院大学栄養学部 講師。
2015年 神戸学院大学栄養学部 助教、2023年から現職。
神戸学院大学栄養学部 卒業、名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科博士後期課程 修了、博士（栄養科学）、管理栄養士。
2022年 栄養と防災が同時に学べるカード型教材「BOSAIカードX」を出版。2022年 日本災害食学会研究発表会 実行委員会特別賞、2024年 国立循環器病研究センター主催 第6回 S-1g大会 医薬健栄研・災害栄養賞 金賞。

あとがき

本書でご紹介をした東北の皆さまのお声には、
災害が起きた後、健康に生き抜くための大切な知恵が詰まっています。
「自分が伝えることで、誰かのお役に立てれば」と、当時のことを涙ながらに
お話ししてくださった方もいらっしゃいました。

皆さまのお話を悲劇で終わらせないために、そして同じことを繰り返さないためには、
過去の災害からの教訓をしっかりと受け止め、改善し、
災害に強い人や社会を築いていく必要があります。

まずは本書が、手に取ってくださった皆さまの「いつも」の生活や、
災害時など「もしも」の時に少しでも役立ち、安心や健康に繋がることを心より願っております。
また、本書を通じて得た知識や、共感をいただけたことがございましたら、
大切な方、親しい方にもぜひ、お伝えください。
それによって、「食の防災力」が少しでも高まっていく一助になれば、幸いです。
本書の制作にご協力いただきましたすべての皆さまに、心より感謝申し上げます。

「いつも」も「もしも」も役立つ！ どんなときも♪レシピ集

発行日 2024年9月1日 初版発行
2024年12月27日 第2版発行

発行責任者 山崎 一郎

製作 食の力による防災支援・復興支援事業
原 裕樹、山田 幹夫、三浦 優佳（栄養士）

発行所 公益財団法人味の素ファンデーション
〒104-0031 東京都中央区京橋一丁目19番4号 TAF京橋ビル3階

デザイン・制作 株式会社ブランドゥコミュニケーション

問い合わせ先

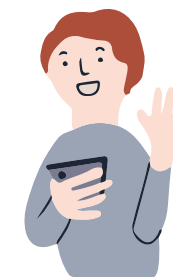
✉ taf_information@aji-foundation.org

アンケートに ご協力ください

今後の参考にさせていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
PC、スマートフォンから下記QRコードにアクセスし、
アンケートにご回答いただければ幸いです。



スマートフォンの
QRコードで
簡単アクセス



回答締め切り: 2027年3月30日

「どんなときも♪レシピ集」は、地域のイベントや学校の授業などでの活用をご希望の方に、
無償で提供しています。お申し込みは、味の素ファンデーションのホームページにある
「お問い合わせページ」からお願いいたします。

お問い合わせは
こちらから



お問い合わせは
こちらから

お問い合わせ先

食の力による防災支援・復興支援事業

NAME
お名前

E-MAIL
メールアドレス

PHONE
電話番号

POST CODE
郵便番号

ADDRESS
住所

ORGANIZATION
団体名

CONTACT OF
お問い合わせ
内容

・希望送付のツール名、数量
・どのように使用する予定か（例：住民向け防災イベント等）
についてこちらに記載してください



THE
AJINOMOTO
FOUNDATION