

防災レシピブックについて

防災+「おいしい」をコンセプトに、備蓄食品を使ったメニューを提案してきた防災レシピブックは、多くの方から好評をいただいています。健康福祉センター管理栄養士と地域防災支援課が共同で作上げたレシピブックですが、今回は過去に掲載したレシピから抜粋した「Pickup編」を新たに制作しました。ぜひ一度手に取って、備蓄食品の活用にお役立てください。 ※レシピは一部見直し・変更を加えています。

防災レシピブックをもっと知りたい方

★板橋区のホームページに40種類のレシピと作り方動画(一部)を掲載しています。ぜひご覧ください。

板橋区防災レシピ 検索

防災レシピの二次元コードはこちら ▶▶▶



～ 副菜・汁物 ～

ひじきのサラダ

管理栄養士より

災害時には、冷凍・冷蔵品から先に使いましょう。ポリ袋に入れて混ぜるだけの料理は、火も包丁も使わないため、災害発生直後から役立ちます。

材 料 (3人分)

ひじき(ドライパック) ……1/2缶 (55g)
切り干し大根 ……20g
枝豆(冷凍) ……20さや (60g)
粒コーン缶 ……大さじ3 (約35g)
和風ドレッシング ……大さじ3程度

〈1人分〉エネルギー 71kcal
たんぱく質2.2g 食塩相当量0.7g



動画はこちら!



作り方

- ① 切り干し大根は袋の表示に従ってもどし、水気を絞る。
- ② 冷凍枝豆は袋の表示に従って解凍し、さやから取り出す。
- ③ ポリ袋にひじき、粒コーン、①、②を入れ、和風ドレッシングであえ、味を馴染ませる。

簡単はるさめサラダ

管理栄養士より

お湯で戻すだけで食べられる商品を使用することで、ポリ袋一つで料理ができます。

材 料 (4人分)

はるさめ(乾燥) ※茹ですずに使えるもの ……40g
熱湯 ……1と1/4カップ
カットわかめ(乾燥) ……大さじ2 (6g)
ツナ缶(水煮) ……1缶 (70g)
砂糖 ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
酢 ……大さじ1
ごま油 ……大さじ1
白いりごま ……大さじ1

〈1人分〉エネルギー 91kcal
たんぱく質2.9g 食塩相当量0.8g



作り方

- ① 耐熱性のあるポリ袋をボウルなどの深めの器の上に置いて広げる。
- ② ①にはるさめ、カットわかめを入れ、熱湯を加えて軽く口を結び、4～5分おく。
- ③ ②にA、ツナ缶は汁ごと加え、よく混ぜて、盛り付ける直前に白いりごまを加える。 ※熱いのでやけどに注意する。

なめ茸入り豆乳スープ

管理栄養士より

常温保存できる豆乳は飲料としてだけでなく、料理の材料としても幅広く使い、ローリングストックにおすすめです。

材 料 (4人分)

豚汁の具などの水煮野菜 ……1袋 (300g)
鶏ささみフレーク ……1袋 (40g)
なめ茸 ……大さじ3 (約50g)
水 ……1と1/2カップ
豆乳 ……1カップ
みそ ……大さじ1と1/2

※あれば*
小ねぎ(小口切り) ……適量

〈1人分〉エネルギー 68kcal
たんぱく質5.8g 食塩相当量1.3g



動画はこちら!



作り方

- ① 鍋に、水煮野菜、鶏ささみフレーク、なめ茸、水を入れ中火にかける。
- ② ひと煮立ちしたら火を弱めてみそを加え、5分程度煮る。
- ③ 豆乳を入れて、沸騰直前に火を止め、器に盛る。 あれば小ねぎを散らす。

～ 主 食 ～

～ 備蓄食品を少しの工夫でおいしく!～

わかめのチヂミ

管理栄養士より

乾燥わかめのような乾物は、長期保存ができ、食物繊維やビタミン、ミネラルなどが含まれているため、備えておくことの良い食材です。汁物やあえ物に活用できます。

材 料 (2枚分)

カットわかめ ……大さじ2 (6g)
にんじん ……1/5本 (30g)
玉ねぎ ……1/2個 (100g)
鶏ささみフレーク ……1袋 (40g)
小麦粉 ……80g
A 水 ……1/2カップ
塩 ……少々
白いりごま ……小さじ2
ごま油 ……大さじ2
ポン酢しょうゆ ……適量

〈1枚分〉エネルギー 315kcal
たんぱく質10.1g 食塩相当量2.2g



動画はこちら!



作り方

- ① カットわかめ(乾燥)は袋の表示に従って戻し、水けを切る。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ボウルにA、鶏ささみフレークを入れて混ぜ、さらに、①、②、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、③の1/2量を表面が平らになるように広げて入れる。底面に焼き色がついたら裏返し、カリッとするまで焼く。もう一枚分も残りのごま油と材料で同じように焼く。
- ⑤ ポン酢しょうゆをかける。

焼き鳥缶とお麩のふわふわ卵とし丼

管理栄養士より

焼き麩を戻した水をそのまま調理に使用することで水を節約できます。麩は長期保存ができるうえ、料理のボリュームアップに役立ちます。

材 料 (2人分)

ご飯 ……茶碗2杯
焼き鳥缶(たれ) ……1缶 (75g)
卵 ……2個
玉ねぎ ……1/2個 (100g)
焼き麩 ……10g
だし汁(または水) ……1カップ
しょうゆ ……大さじ1と1/2
あれば
三つ葉 ……適量

〈1人分〉エネルギー 423kcal
たんぱく質17.1g 食塩相当量2.8g



動画はこちら!



作り方

- ① 小鍋にだし汁、焼き麩を入れ、やわらかくなるまでおく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ①に②、焼き鳥缶を入れて混ぜ、蓋をして中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたらしょうゆを入れ、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 卵を溶いてまわし入れたら蓋をする。弱火にして火を通す。
- ⑥ 器にご飯と⑤を盛り、あれば三つ葉を飾る。

さばマヨトースト

管理栄養士より

災害時のたんぱく質補給に、魚や肉の缶詰を備え、日頃から食べ慣れておくことが大切です。「ツナマヨ」ならず、「さばマヨ」もおいしいのでお試しください。

材 料 (3枚分)

食パン(6枚切り) ……3枚
さば水煮缶 ……1缶 (190g)
マヨネーズ ……大さじ1
黒こしょう ……適量
あれば
レモン汁 ……小さじ2
らっきょう漬け(みじん切り) ……5個

〈1枚分〉エネルギー 263kcal
たんぱく質12.7g 食塩相当量1.3g



作り方

- ① さば缶は汁けを切る。
- ② ボウルか器に①とマヨネーズ、黒こしょう、あればらっきょうとレモン汁を入れ、さばをほくしながらよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を3等分して食パンに塗り、トースターに入れ、焼き上げる。

～ おやつ ～

にんじんきなこパンケーキ

管理栄養士より

朝食やおやつに、子どもも大人もおいしく楽しめるレシピです。ホットケーキミックスは長期保存が可能です。災害時は牛乳を水に代えて作ることができます。

材 料 (3枚分)

ホットケーキミックス ……1袋 (150g)
にんじん ……1/2本 (75g)
牛乳 ……1/2カップ
きなこ ……大さじ1

〈1枚分〉エネルギー 215kcal
たんぱく質5.2g 食塩相当量0.6g



動画はこちら!



作り方

- ① ボウルににんじんをすりおろす。
- ② ①に、残りのすべての材料を入れ、泡だて器などで混ぜる。
- ③ 表面加工されたフライパンを中火で熱し、弱火にしてから②の1/3量を流し入れる。
- ④ 弱火で3分程度焼き、プツツと小さな泡が出たら裏返し、弱火で2分程度焼く。残りの2枚分も同じように焼く。

～ 主 菜 ～

いわしのマリネ風

管理栄養士より

1品で青背の魚と野菜をおいしく食べることができます。災害時は野菜が不足しがちです。日持ちする野菜を日頃から買い置きしておきましょう。

材 料 (1～2人分)

いわし 蒲焼き缶 ……1缶 (100g)
玉ねぎ ……1/2個 (100g)
にんじん ……1/3本 (50g)
酢 ……大さじ3
A オリーブ油 ……大さじ3
こしょう ……少々
あれば
ピーマン ……1個

〈1/2量〉エネルギー 198kcal
たんぱく質7.3g 食塩相当量0.8g
※調味液1/3程度摂取として算出



動画はこちら!



作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじん、あればピーマンは千切りにする。
- ② 耐熱皿の上に①をのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。Aを合わせておく。
- ③ ②にいわし缶を汁ごと、Aを全体にかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ 馴染むまで20分程度置く。

オムレツ

バッククッキングで作る

管理栄養士より

バッククッキングは日頃から試しておくこと、災害時に役立ちます。袋の上からもむなどのお手伝いは、お子さんにもおすすめです。

材 料 (1人分)

卵 ……1個
スライスオリーブ(塩漬け) ……大さじ1/2 (約7g)
ツナ缶(水煮) ……1/3缶 (約25g)
マッシュルーム(水煮) ……大さじ1 (約13g)
お好みで
ケチャップ ……適量

〈1人分〉エネルギー 103kcal
たんぱく質9.0g 食塩相当量0.7g

●バッククッキング

食材を耐熱性のあるポリ袋(湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で無地のもの)に入れて、鍋などで加熱する調理法です。洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。



動画はこちら!



作り方

- ① ポリ袋にスライスオリーブを入れ、袋の上から粗つぶしにする。
 - ② ①に水けを切ったマッシュルーム、ツナ缶は汁ごと加え、卵を割り入れる。袋の上からよくもんで卵をつぶす。
 - ③ ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、上の方でしっかりと結ぶ。
 - ④ 鍋に水をはり、鍋底に浅い皿を敷いて、湯を沸かす。沸騰したら、③をオムレツの形になるよう、袋の中身を端に寄せてから入れ、蓋をする。
 - ⑤ 再沸騰したら、中火～弱火にし、約15分加熱する。
 - ⑥ 火を止め、鍋から袋を取り出し、結び目を切って袋のまま食器にのせる。お好みでケチャップを添える。
- ※具材はお好みで大豆水煮缶や根菜、冷凍野菜などでアレンジ可能(小さく切ると火が通りやすい)。