

いざというときの食

～災害時に困らないため

慣れておこう缶・乾・料理～

突然災害が発生すると、燃料がなく、冷蔵庫が役に立たないかもしれません…。
そのようなときに、『限られたものでおいしく食べて元気を守る』には
どうしたらよいでしょうか。

特別な災害用食品を備えるだけでなく、日頃から保存できる缶詰や乾物を活用して
災害時に備えましょう。火を使わず、缶詰・乾物を使って野菜をたくさん食べられる
レシピを紹介します。



こんにちは!!ヘルスマイト
(食生活等改善推進員会)です

『私たちの健康は私たちの手で』
ヘルスマイトとは、栄養・運動・休養を三本柱として
健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。
推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、
その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。





*ツナサラダ

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 106kcal 食塩相当量 1.1g~

キャベツ	葉1枚(100g)
ツナ缶(水煮)	1缶(150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
マヨネーズ	大さじ1
にんじん	小1本(100g)
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

ツナ缶
を使用♪



《作り方》

- ①キャベツを2cm大の角切り、玉ねぎを薄切り、にんじんを4cm長さのせん切りにする。ボウルに入れて混ぜ合わせ、塩・オリーブ油を加えてしばらく置く。
- ②ツナ缶と①を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。



*大豆のコンビーフ和え

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 128kcal 食塩相当量 1.1g~

きゅうり	1/2本(50g)	
玉ねぎ	1/4個(50g)	
コンビーフ(脂肪カット缶)	100g	
大豆水煮(缶)	140g	
A	マヨネーズ	大さじ1
	レモン汁	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

大豆水煮缶とコンビーフ缶
を使用♪



《作り方》

- ①野菜の下ごしらえをする
 - ・きゅうり・・・5mm角に切って塩小さじ1/4(分量外)を振ってしんなりさせる。
 - ・玉ねぎ・・・みじん切りにして水にさらす。水気を絞っておく。
- ②ボウルにAを合わせて大豆水煮を加え混ぜる。
- ③コンビーフをほぐして①②を和える。





*ちりめんじゃこコールスロー



《材料》(4人分)	~1人分：エネルギー 90kcal	食塩相当量 1.0g~										
キャベツ	200g	ちりめんじゃこ 30g										
きゅうり	1本	<table border="0"> <tr><td>ごま油</td><td>大さじ1/2</td></tr> <tr><td>酢</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>大さじ1/2</td></tr> </table>	ごま油	大さじ1/2	酢	大さじ1	しょうゆ	大さじ1	みりん	大さじ1	レモン汁	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2											
酢	大さじ1											
しょうゆ	大さじ1											
みりん	大さじ1											
レモン汁	大さじ1/2											
にんじん	1/3本											
玉ねぎ	1/3個											
パプリカ(黄)	1/4個											
いりごま	大さじ2											

ちりめんじゃこ
を使用♪

《作り方》

- ①野菜はすべてせん切りにする。ボウルに入れ、塩小さじ1/2(分量外)を振ってしんなりさせる。
- ②Aをよく混ぜて、いりごま、ちりめんじゃこ、①をよく和える。



*ひじきとピーマンの中華和え

《材料》(4人分)	~1人分：エネルギー 22kcal	食塩相当量 0.3g~
芽ひじき	8g	
ピーマン	2個	
ミニトマト	3~4個	
A	しょうゆ・ごま油	各小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ラー油	少量

《作り方》

- ①材料の下ごしらえをする。
 - ・ひじき・・・戻して水気を切る。
 - ・ピーマン・・・細切りにする。
 - ・ミニトマト・・・へたを取り4つに切る。
- ②ボウルにAを合わせ①を加えて混ぜ合わせる



芽ひじき
を使用♪





*いわしの水煮缶の野菜マリネ

《材料》(4人分) ~ 1人分: エネルギー 152kcal 食塩相当量 0.4g~

いわしの水煮缶 1缶 (100g)

玉ねぎ 1/2個

セロリ 1/4本

きゅうり 1/2本

にんじん 30g

にんにく 1片

A	酢	大さじ3
	オリーブ油	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3

いわしの水煮缶
を使用♪

《作り方》

①野菜の下ごしらえをする。

・玉ねぎ・にんにく・・・薄切りにする。

・セロリ・きゅうり・にんじん・・・

4~5cmの長さのせん切りにする

②ボウルにAを混ぜ合わせる。

③いわしの水煮の水気を切り、①の野菜と共に

②に加えて漬けこむ。



*ミックスビーンズと野菜のサラダ

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 90kcal 食塩相当量 0.8g~

玉ねぎ 1/4個 (50g)

赤パプリカ 1/4個 (35g)

ミックスビーンズ (または大豆) 缶 140g

レモン汁・サラダ油 各大さじ1

A 塩 小さじ1/2

こしょう 少々

パルメザンチーズ 少々

ミックスビーンズ
を使用♪

《作り方》

①玉ねぎは1cm角に切って水にさらす。

赤パプリカも1cm角に切る。

②Aを合わせ、①とミックスビーンズを和える。

器に盛り、パルメザンチーズをかける。





*ひじきのちぐさ和え

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 57kcal 食塩相当量 0.9g~

芽ひじき 大きじ1(15g) *戻すと約7倍となる

A (わさび・しょうゆ 各小さじ1)

ちりめんじゃこ 大きじ1(15g)

B 酢 大きじ3

サラダ油 大きじ1

しょうゆ 小さじ1

こしょう 少々

きゅうり 1本(100g)

にんじん 中1/5本(30g)

セロリ 1/2本(30g)

ひじきと
ちりめんじゃこを使用♪



《作り方》

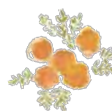
①芽ひじきはたっぷりの水に約30分浸けてもどす。

水気を切って**A**で下味をつける。

②**B**を混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを漬ける。

③キュウリ、にんじん、セロリは3~4cm長さのせん切りにする。

④①~③を混ぜ合わせる。



*切干大根のナムル風

《材料》(4人分) ~1人分: エネルギー 38kcal 食塩相当量 0.6g~

切干大根(乾) 15g *戻すと約4倍となる

きくらげ(乾) 大4枚(2g) *戻すと約7倍となる

きゅうり 1/2本(50g)

ちりめんじゃこ 大きじ1(15g)

いりごま(白) 小さじ1

一味唐辛子 小さじ1/4

A ねぎのみじん切り 大きじ1

生姜のみじん切り 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

しょうゆ 大きじ1/2

砂糖 小さじ1/2

切り干し大根と
ちりめんじゃこを使用♪



《作り方》

①切干大根はさっと洗ってたっぷりの水に浸してもどし、水気を絞って5~6cmに切る。

②きくらげは水に浸して戻し、せん切りにする。きゅうりをせん切りにする。

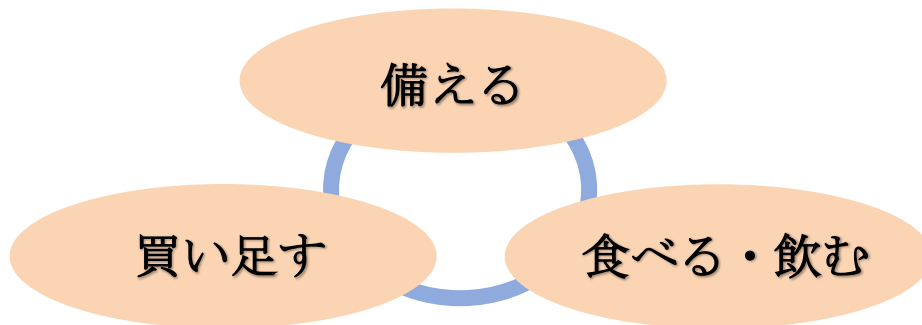
③**A**をボウルに合わせ、①②とちりめんじゃこを和える。

④好みで一味唐辛子を振り器に盛る。上からいりごまを振る。



♪ローリングストック法で 日頃から災害に備えましょう♪

ローリングストック法とは、非常食になる食品（缶詰や乾物）を多めに買いおきし、それらを普段の生活の中で定期的に消費して、足りなくなった分をまた買い足す備蓄方法です。



☆缶詰や乾物を普段から活用して、災害に備えましょう。

【缶詰】 ツナ缶、大豆缶、鮭缶、コンビーフ缶、コーン缶、トマト缶等

【乾物】 切り干し大根、ひじき、高野豆腐、若布・海苔などの海藻類、スキムミルク



☆野菜・いも類は日頃から多めに買いおきをして切らさないようにし、非常時にも使えるようにしましょう。

ニンジン・玉ねぎ・大根・キャベツ・ピーマン・カボチャ・じゃがいも・里芋・さつまいも



クックパッド (<http://cookpad.com>) に
横浜市役所の公式キッチンがオープン!!
横浜市の食材を使った地産地消レシピや、
日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。



初版：平成 27 年 10 月発行 改訂版：平成 28 年 2 月発行
港南区役所（横浜市港南区港南中央通 10-1）
TEL 045-847-8437 FAX 045-846-5981

