

備蓄食品活用レシピ

焼き鳥缶の炊き込みご飯



1人分【エネルギー：278 kcal 塩分：0.7 g】

< 材料 (4人分) >

米	2合	ごぼう	1/2本
酒	大さじ1	にんじん	50g
水	2カップ	しめじ	1/2株
焼き鳥缶 (75g)	2缶	生姜	10g

< 作り方 >

- ① 米は水洗いして、ザルに上げる。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらし、にんじん、生姜はせん切りにする。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ 釜に米、酒、定量の水を入れ、焼き鳥缶、②、③を加え、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、しゃもじで混ぜ合わせる。

サバ缶のちらし寿司



1人分【エネルギー：312 kcal 塩分：0.7 g】

< 材料 (4人分) >

米	2合	サバ缶(味付け)	1/2缶	
昆布	適量	生姜	1/2片	
A	酢	大さじ3	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1.5	いりごま	小さじ1
紅生姜	20g	卵	2個	
B	砂糖		小さじ2	
	塩		少々	
		サラダ油	適量	
		大葉	5枚	



< 作り方 >

- ① 米は洗って釜に入れ、定量よりやや少なめの水と昆布を入れて炊く。
- ② 炊き上がったら **A**、みじん切りにした紅生姜を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに水気を切ったサバ缶、みじん切りにした生姜、酒を入れて中火でほぐしながら炒め、水分が少なくなったらごまを加える。
- ④ 溶いた卵に **B** を混ぜ、油を熱したフライパンでそばろ状になるように炒める。
- ⑤ ①の酢飯を器に盛り、③、④、せん切りにした大葉を盛り付ける。

サバ缶とじゃがいものカレー炒め

1人分 【 エネルギー：158 kcal 塩分：0.4 g 】



< 材料 (4人分) >

サバ缶 (水煮)	1缶
じゃがいも	3個
ごま油	小さじ1
カレー粉	大さじ1
塩、こしょう	少々
青のり	少々

< 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切ってやわらかくなるまで茹でる。
- ② フライパンにごま油を熱し、サバ缶を入れてほぐしながら炒める。
- ③ ①を加えて炒め、カレー粉、塩、こしょうを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後に青のりをふる。

サバ缶ポテトコロッケ

1人分 【 エネルギー：240 kcal 塩分：0.6 g 】



< 材料 (4人分) >

じゃがいも	2個(約200g)
玉ねぎ	50g
大葉	4枚
サバ味噌煮缶	1缶
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

< 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をむいて4～6等分にして鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて竹串が通るくらいまで茹で、水気をきってつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、大葉はせん切りにする。
- ③ フライパンに玉ねぎを入れて炒め、サバ缶を汁ごと入れてほぐしながら炒める。
- ④ 水分が少なくなったら火を止め、①と大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を等分し、小判型に成形して小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑥ 160～170℃の油で3～5分揚げる。

切り干し大根のサラダ

1人分【エネルギー：35 kcal 塩分：0.6 g】

< 材料（4人分） >

切り干し大根	20 g	
きゅうり	1本	
ツナ缶（水煮）	1缶	
A {	塩昆布	5 g
	ポン酢	小さじ2

< 作り方 >

- ① 切り干し大根は流水で洗って10分ほど置き、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは、せん切りにする
- ③ ボウルに、①、②、水気をきったツナを入れ、Aを加えて和える。

※ポリ袋を使うと洗い物を少なくすることができる。

ひじきのごまマヨサラダ

1人分【エネルギー：79 kcal 塩分：0.7 g】

< 材料（4人分） >

乾燥ひじき	6 g	
小松菜	150 g	
カニかまぼこ	4本	
ミックスビーンズ	40 g	
A {	マヨネーズ	大さじ1.5
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	すりごま	大さじ1

< 作り方 >

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、茹でてザルにあげる。
- ② 小松菜は茹でて水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
- ③ カニかまぼこは食べやすいように割く。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①～③、ミックスビーンズを加えて和える。

切り干し大根の味噌汁

1人分【エネルギー：33 kcal 塩分：0.9 g】

< 材料（4人分） >

切り干し大根	15 g
小松菜	50 g
にんじん	中1/2本
水	700 ml
味噌	大さじ1.5

< 作り方 >

- ① 切り干し大根は水で洗って絞る。
- ② にんじんは千切り、小松菜は2～3cm長さに切る。
- ③ 鍋に水、切り干し大根、小松菜の茎、にんじんを入れて火にかけて、沸騰したら小松菜の葉を加えて煮る。
- ④ 味噌を加えて火を止める。

☆ポイント 野菜や海藻の乾物は、災害時に不足するビタミンや食物繊維を補うことができる

アップサイドダウンケーキ

1人分 【エネルギー：98 kcal 塩分：0.2 g】



< 材料 (8人分) >

パイナップル(缶) 3枚	卵	1個
A {	バター 5g	牛乳 50ml
	砂糖 大さじ1	ホットケーキミックス 100g
	みりん 大さじ1/2	
	溶かしバター 5g	
	プレーン ヨーグルト 100g	



< 作り方 >

- ① パイナップルは水気を切り、ひと口大に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、パイナップルを並べる。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加えて混ぜ、みりんと溶かしバターも加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②のフライパンに生地を流し入れ、蓋をして強火で1分、弱火にして10分ほど焼く。
- ⑥ 8等分にして、お好みで水気をきったヨーグルトを添える。

芋ようかん

1人分 【エネルギー：60 kcal 塩分：0 g】



< 材料 (8人分) >

さつまいも	250g
塩	ひとつまみ
砂糖	40g
水	150ml
粉寒天	2g

< 作り方 >

- ① さつまいもは1cm幅の輪切りにして、5分ほど水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水、塩を入れてやわらかくなるまで茹で、水気をきってつぶし、裏ごしする。
- ③ 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかけ、沸騰したら混ぜながら2分煮溶かす。
- ④ 砂糖を加え、溶けたら②を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 水で濡らした型に入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。