

備蓄品で作る
簡単栄養レシピ!

サバ缶の炊き込みごはん



1人当たりの栄養価
エネルギー 377kcal
食塩相当量 1.1g

レシピのポイント

- 備蓄食料品であるサバ缶を使っています。災害時だけでなく、定期的な備蓄品の入れ替え時にも役立つレシピです。
- しょうがは子どもでも食べやすいようにみじん切りにしています。

材料(4人分) 調理時間 10分(炊飯時間を除く)

米2合(300g)、サバ水煮缶1缶(190g)、芽ひじき5g、
にんじん1/2本、しめじ1/2パック、しょうが1かけ、小ネギ2本、
白だし40ml

作り方



① 米を洗い、ザルにあげ、水気を切る。



② ひじきは水で戻し、水気を切る。にんじんとしょうがはみじん切りにし、しめじは石づきを取り、手でほぐす。小ネギは小口切りにする。



③ 炊飯器に米とサバの缶の汁、白だしを加えて2合の目盛りまで水を入れ混ぜる。その上に②、サバの身をのせ炊飯する。

④ 炊き上がったら、サバの身をくずしながら混ぜ、小ネギを散らす。

白井市役所健康課(047-497-3494)

備蓄品で作る
簡単栄養レシピ!

高野豆腐のから揚げ



1人当たりの栄養価
エネルギー 341kcal
食塩相当量 1.3g

レシピのポイント

- 備蓄食料品である高野豆腐を使っています。災害時だけでなく、定期的な備蓄品の入れ替え時にも役立つレシピです。
- 豆板醬のピリッとした辛さが味のアクセントとなっています。子どもには甜面醬てんめんじょうを使うのもおすすめです。

材料(4人分) 調理時間 15分

高野豆腐6枚、小麦粉1/2カップ、水120ml、みそ大さじ1、
豆板醬とうばんじょう小さじ2、サラダ油適量

作り方



① ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を注いでだまにならないように混ぜる。さらに、みそと豆板醬を入れて混ぜる



② 高野豆腐を両面水でぬらし、一口大に手でちぎり、①に入れ、よく絡め味を染み込ませる。



③ フライパンにサラダ油を熱し、全体に油をなじませ、両面カリっとするまで焼く。

白井市役所健康課(047-497-3494)

備蓄品で作る
簡単栄養レシピ!

サバ味噌じゃが



1人当たりの栄養価
エネルギー 306kcal
食塩相当量 1.1g

レシピのポイント

- 備蓄食料品であるサバ缶を使っています。災害時だけでなく、定期的な備蓄品の入れ替え時にも役立つレシピです。
- 味付けはサバの味噌煮缶だけでしっかり味がつきます。
- 水分が少ないので、弱火で焦げないように煮ましょう。

材料(4人分) 調理時間 10分

サバ味噌煮缶 1缶、じゃがいも 1個、にんじん 1/2個、玉ネギ 1/2個、水大さじ2、かつお節 1袋

作り方



- ① じゃがいもとにんじんは小さめの一口大に切り、玉ネギは薄切りにする。



- ② 鍋に①と水、サバ味噌煮缶を汁ごと入れ、火にかけて煮る。



- ③ 出来上がったら、器に盛り、かつお節をかける。

白井市役所健康課(047-497-3494)

備蓄品で作る
簡単栄養レシピ!

ツナと切干大根のマヨ和え



1人当たりの栄養価
エネルギー 90kcal
食塩相当量 0.5g

レシピのポイント

- 備蓄食料品であるツナ缶と切干大根を使っています。災害時だけでなく、定期的な備蓄品の入れ替え時にも役立つレシピです。
- 切干大根の歯ごたえを感じられます。
- 包丁やまな板を使わずにポリ袋一つで作れます。

材料(4人分) 調理時間 10分

ツナ缶 2缶、切干大根 60g、マヨネーズ大さじ2、おろししょうが(チューブ) 小さじ1、白ごま少々

作り方



- ① ポリ袋に切干大根を水(分量外)で戻し、水気を切る。

- ② ①にすべての材料を入れ、混ぜる。

白井市役所健康課(047-497-3494)

備蓄品で作る
簡単栄養レシピ!

魚肉ソーセージと野菜のトマト煮



1人当たりの栄養価
エネルギー 180kcal
食塩相当量 1.4g

レシピのポイント

- 冷蔵庫の食材を使いましょう。災害時だけでなく、定期的な備蓄品の入れ替え時にも役立つレシピです。
- 材料を切って煮るだけで簡単に作れます。
- バターを入れると味にコクがでます。

材料(4人分) 調理時間 20分

魚肉ソーセージ2本、キャベツ2枚、にんじん1本、玉ネギ1個、おろしにんにく(チューブ)少々、トマトホール缶1缶(400g)、水2カップ(400ml)、コンソメ小さじ1、バター20g、黒こしょう少々

作り方



- ① 魚肉ソーセージは斜め切りにする。キャベツはざく切りにし、にんじんは乱切りにする。玉ネギはくし形切りにする。



- ② 鍋に水と①、おろしにんにくを入れて煮る。



- ③ 野菜が柔らかくなったら、トマト缶とコンソメ、バターを入れさらに煮る。黒こしょうで味を調える。

白井市役所健康課(047-497-3494)

備蓄品で作る
簡単栄養レシピ!

野菜ジュースマフィン



1人当たりの栄養価
エネルギー 96kcal
食塩相当量 0.3g

レシピのポイント

- ホットケーキミックスと野菜ジュースの2つの材料で作ることができます。
- 食べたいときに簡単に作ることができます。
- 子どものおやつにもぴったりの一品です。

材料(4人分) 調理時間 10分

ホットケーキミックス1袋(200g)、野菜ジュース1パック(200ml)

作り方



- ① ボウルにホットケーキミックスと野菜ジュースを入れ、さっくり混ぜ合わせる。



- ② 紙カップに①を高さ半分くらいまで入れ、ラップをふんわりかける。



- ③ 電子レンジ(600w)で3分ほど加熱する。

白井市役所健康課(047-497-3494)