



# 災害食レシピ集

朝食の献立  
昼食の献立  
夕食の献立

# レシピ集の見方

## もくじの見方

**災害食レシピ集**  
**朝食の献立**

**\*もくじ\***

	献立	備蓄食料	常温保存野菜
朝食1	ごはん 卵とスパムのガレット トマトソース	スパム缶 トマト缶 コーン缶	じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん
朝食2	ごはん サンマのトマト煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ	さんま焼付け缶 トマト缶 コーン缶 大豆水煮	にんにく さつまいも
朝食3	ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ	ツナ缶 トマト缶 クリームチーズ水煮 グリーンピース水煮 マッシュルーム水煮 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ
朝食4	さつまいもごはん 焼き魚と豆の冷やしサラダ コンソメクリームスープ	焼き魚缶 ツナ缶 マッシュルーム水煮 コンソメクリームスープ(粉末) コーン缶 LL牛乳	さつまいも 豆類
朝食5	ロールパンツナサンド だるまの野菜と豆のトマト煮 LL牛乳	ツナ缶 コーン缶 トマト缶 グリーンピース LL牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん
朝食6	コーンフレーク ジャーマンポテト ゆで野菜のサラダ	コーンフレーク ウインナー缶 ジャガイモ水煮 LL牛乳	じゃがいも 玉ねぎ キャベツ にんじん
朝食7	コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トピカルフルーツミックス	コーンフレーク 魚肉ソーセージ グリーンピース水煮 トピカルフルーツミックス缶	玉ねぎ にんじん じゃがいも

朝食、昼食、夕食ごとのもくじになっています。それぞれ7日分の献立が記載されています。

各献立に使用している備蓄食料と常温保存野菜を記載しています。食材から作れる献立を探すこともできます。

## レシピの見方①

朝食、昼食、夕食の1日分で約1800kcalの献立です。

### 朝食

- 2  
ごはん  
サンマのトマト煮  
さつまいもサラダ  
グレープフルーツ

- 使用食料～備蓄食料～  
サンマ焼付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水煮
- 使用食料～常温保存できる野菜～  
にんにく、さつまいも



調理時間の目安 40分  
主食・ごはん (180g)

調理時間の目安 15分

主菜・サンマのトマト煮

- 材料(1人分)  
● サンマ焼付け缶 40g  
● トマト缶(ホール) 30g  
● コーン缶 10g  
● にんにく 1g  
● オリーブ油 5g  
● 水 100g

#### 作り方

1. 油をひいて1を炒める。
2. 油をひいて1を炒める。
3. サンマとトマト、豆腐もやしを入れて、全体に火が通れば水分がなくなるまで煮る。

調理時間の目安 15分

副菜・さつまいもサラダ

- 材料(1人分)  
● さつまいも 40g  
● 大豆水煮 30g  
● マヨネーズ 6g  
● 砂糖 3g  
● 醤油 0.5g  
● こしょう 0.01g

#### 作り方

1. さつまいもの皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにし、ゆでる。
2. さつまいもを冷まし、お好みの大きさに切る。
3. 大豆と2、調味料★をいっしょに混ぜる。

デザート・グレープフルーツ

- 材料(1人分)  
● グレープフルーツ 40g

*1人分の栄養価*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0
サンマのトマト煮	151	0.9	0.9
さつまいもサラダ	149	4.5	0.6
グレープフルーツ	15	0.4	0
合計	617	17.5	1.5

- 備蓄食料へのアドバイス  
さつまいもの皮を剥き、やわらかくゆでる。グレープフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 副菜へのアドバイス  
さつまいもを小さく切る。グレープフルーツは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- アレルギーへのアドバイス  
卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

### 主食

ご飯、パン、コーンフレークなど炭水化物が多く、エネルギー源になるものです。

### 主菜

肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多い食材を使った主となるおかずです。

### 副菜

野菜を中心に、いも類、豆類などビタミンやミネラルの多い食材を使ったおかずです。

### デザート

果物などを使ったデザートです。

## レシピの見方②

**朝食**  
2

ごはん  
サンマのトマト煮  
さつまいもサラダ  
グレープフルーツ

▼使用食料～備蓄食料～  
サンマ焼付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水  
▼使用食料～常温保存できる野菜～  
にんにく、さつまいも



調理時間の目安 40分  
主食＊ごはん (180g)

調理時間の目安 15分  
主菜＊サンマのトマト煮

材料(1人分)  
●サンマ焼付け缶 40g  
●トマト缶(ホール) 30g  
●コーン缶 10g  
●にんにく 1g  
●オリーブ油 5g  
●水 100g

作り方  
1 にんにくをみじん切りにする。  
2 油に油をひいて1を炒める。  
3 サンマとトマト、おちものしを入れて、全体に火が通る水分がなくなるまで煮る。

調理時間の目安 15分  
副菜＊さつまいもサラダ

材料(1人分)  
●さつまいも 40g  
●大豆水※ 30g  
●マヨネーズ 5g  
●砂糖 5g  
★食塩 0.3g  
★こしょう 0.01g

作り方  
1 さつまいもの皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにし、ゆでる。  
2 さつまいもを冷めたらかき混ぜる。  
3 大豆と、調味料★をいっしょに混ぜる。

デザート＊グレープフルーツ

材料(1人分)  
●グレープフルーツ 40g

＊1人分の栄養価＊	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0
サンマのトマト煮	151	8.1	0.9
さつまいもサラダ	149	4.5	0.6
グレープフルーツ	15	0.4	0
合 計	617	17.5	1.5

▼高齢者へのアドバイス  
さつまいもの皮を厚くむき、やわらかくゆでる。グレープフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。  
▼幼児へのアドバイス  
さつまいもを小さく切る。グレープフルーツは皮をむき食べやすい大きさに切る。  
▼アレルギーへのアドバイス  
卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

1人分の献立の写真を掲載しています。

使用している備蓄食料と常温保存できる野菜を記載しています。

1食分の調理時間の目安です。

1人分の栄養価が記載されています。

高齢者、幼児、食物アレルギーのある方へのアドバイスです。

食物アレルギーは、「特定原材料」に指定されている7品目（卵・小麦・乳・そば・落花生・かに・えび）を対象としています。

## レシピ集に使用している「備蓄食料」と「常温保存できる野菜」

### ＜備蓄食料＞

- ・乾麺（スパゲティ、うどん、ペンネ）
- ・乾パン、コーンフレーク
- ・ホットケーキミックス、白玉粉
- ・缶詰類（畜肉加工、魚介加工、野菜加工、果物加工、豆類加工）
- ・魚肉ソーセージ
- ・乾物（海藻類、しいたけ、切り干し大根、高野豆腐、麩）
- ・カレールウ
- ・豆乳、ロングライフ牛乳（LL牛乳）＊

### ＜常温保存できる野菜＞

- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・白菜
- ・にんじん
- ・大根
- ・れんこん
- ・ごぼう
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・さといも
- ・にんにく

＊ロングライフ牛乳：牛乳を135～150℃で数秒間連続的に滅菌し、気体透過性のない容器に無菌充填したもの。常温でも長期間の保存が可能。