

# 保存食でおいしい時短料理！！

火を使わない  
混ぜるだけレシピ



## 鮭缶のサンドイッチ



栄養成分(1人前)  
エネルギー 335kcal  
たんぱく質 14.1g  
脂質 9.2g  
炭水化物 36.4g  
塩分相当量 2.7g

### ●材料/2人分

- ・ライ麦ロールパン・・・4個
- ・鮭缶(小)・・・1缶
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・黒コショウ・・・少々
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・青じそ・・・2枚
- ・韓国のに・・・1/4枚



### ●作り方

- ①鮭缶の汁をきり、味付けをする。
- ②ロールパンに、韓国のに、青じそ、①の順にはさむ。

## トマトの冷製スープ



栄養成分(1人前)  
エネルギー 86kcal  
たんぱく質 4.3g  
脂質 5.1g  
炭水化物 3.8g  
塩分相当量 0.3g

### ●材料/2人分

- ・トマトジュース・・・1缶(190g)  
(食塩添加したもの)
- ・牛乳・・・200ml
- ・オリーブオイル・・・数滴
- ・黒コショウ・・・少々
- ・バジル・・・少々



### ●作り方

- ①器にトマトジュースと牛乳を混ぜて、こしょうで味を調える。
- ②オリーブオイルを数滴いれて、バジルの葉をそえる。

## 切り干し大根とツナのサラダ



栄養成分(1人前)  
エネルギー 91kcal  
たんぱく質 10.5g  
脂質 12.1g  
炭水化物 10.6g  
塩分相当量 0.9g

### ●材料/4皿分

- ・切り干し大根・・・1袋  
(味付きオイル漬け)
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・塩昆布・・・ひとつまみ
- ・カイワレ大根・・・1/2パック



### ●作り方

- ①切り干し大根とツナ缶を混ぜる(ツナ缶は汁ごと使う)
- ②切り干し大根とツナがなじんだら塩昆布を混ぜる。
- ③30分ほど置き器に盛り付け、カイワレ大根を添える。

\*切り干し大根の太さや種類によって、ツナ缶の汁だけではかたい場合があります。その場合には、水を少しずつ加えて、かたさを調整してください。  
\*塩昆布の代わりに、キムチの素やめんつゆ味もおすすめです。

## こんにゃくの黒みつきなこ



栄養成分(1人前)  
エネルギー 136kcal  
たんぱく質 7.8g  
脂質 5g  
炭水化物 18.2g  
塩分相当量 0g

### ●材料/2人分

- ・こんにゃく・・・200g
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・黒蜜・・・大さじ4
- ・きなこ・・・大さじ2



### ●作り方

- ①こんにゃくに砂糖をまがしてよくもみ、1時間程度おく。
- ②こんにゃくから出てきた水分を、キッチンペーパーでふき取り、一口大にちぎる。
- ③黒蜜をからめて冷蔵庫で半日以上おく。
- ④器に盛りきなこをかける。

\*お好みで黒蜜を追加してください。  
\*黒みつの代わりに、コーヒーに漬けて生クリームを添えておやつに、めんつゆと唐辛子につければおかず1品になります。

# 保存食を使った1週間分の献立例



～大人1人・1日3食 21食分の組み合わせを考えてみました～  
 食べ慣れている食品で1週間分の献立を作り、必要な数をだしてみましよう。



	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン (缶)</li> <li>具沢山スープ</li> <li>ミネストローネ (ド)</li> <li>ゆで大豆 (缶)</li> <li>果物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>カップ麺</li> <li>+わかめ (乾)</li> <li>豆乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>干し芋</li> <li>お茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子丼の具(レ)</li> <li>具沢山味噌汁(ド)</li> </ul>
2 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>シリアル</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまごうどん</li> <li>うどん</li> <li>たまごスープ(ド)</li> <li>ほうれん草 (冷)</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>甘栗</li> <li>コーヒー</li> <li>(スキムミルク)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶり大根 (缶)</li> <li>お吸い物</li> <li>冷ややっこ</li> </ul> 
3 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のサンドイッチ</li> <li>ロールパン</li> <li>鮭 (缶)</li> <li>トマトと牛乳のスープ</li> <li>トマトジュース (缶)</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小魚アーモンド</li> <li>お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>おでん (缶)</li> </ul> 
4 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑炊</li> <li>おかゆ</li> <li>ささ身 (レ)</li> <li>ほうれん草のスープ(ド)</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カップ麺</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>ゆで大豆(缶)</li> <li>ひじき(缶)</li> <li>ドレッシング</li> <li>野菜ジュース</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>餅</li> <li>ゆであずき(缶)</li> <li>お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン (缶)</li> <li>クリームシチュー(レ)</li> </ul>
5 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>シリアル</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きのこカレー (レ)</li> <li>+ささ身(レ)</li> <li>野菜ジュース</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒みつこんにゃく</li> <li>こんにゃく</li> <li>黒蜜</li> <li>きなこ (乾)</li> <li>お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚汁(ド)</li> <li>さんまのかば焼き(缶)</li> </ul> 
6 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン (缶)</li> <li>きなこ (乾) +牛乳</li> <li>果物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>カップ麺</li> <li>+わかめ (乾)</li> <li>魚肉ソーセージ</li> <li>野菜ジュース</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ようかん</li> <li>お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛丼(レ)</li> <li>切り干し大根(乾)</li> <li>【キムチ味】</li> </ul>
7 日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑炊</li> <li>おかゆ</li> <li>ささ身 (レ)</li> <li>たまごスープ(ド)</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パスタ</li> <li>ミートソース(レ)</li> <li>野菜ジュース</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>クッキー</li> <li>コーヒー</li> <li>(スキムミルク)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ごはん</li> <li>ツナの切り干し大根</li> <li>切り干し大根 (乾)</li> <li>ツナ (缶)</li> <li>塩昆布</li> <li>冷ややっこ</li> </ul>

\* (缶)…缶詰 (ド)…フリーズドライ (レ)…レトルト食品 (乾)…乾物 (冷)…冷凍食品

\* 赤字の料理はご紹介したレシピ

# 1週間分の保存食一覧 ~大人1人分~

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられるそうです。また、災害支援物質がすぐに到着しない事や、物流機能の停止なども想定されます。最低3日~1週間分の食品の備蓄がすすめられています。

## 水分

- 21L  
1日3L×7日分  
(2L×6本×2箱)



- 好きな飲み物  
スポーツドリンク  
ゼリー飲料...



## 主食

- 21食分  
(1日3食×7日分)

- パックのごはん・おかゆ  
10個



- シリアル  
1袋

- 乾麺・冷凍麺  
(うどん・そば・そうめん・パスタ)

- カップ麺  
3個



- もち  
1袋



- パン  
4食分

## 主食

- 21食分  
(1日3食×7日分)

- レトルト食品  
7個



- 乾物・ロングライフ食品



- 缶詰  
7缶



魚肉ソーセージ

## 副菜

- フリーズドライスープ・味噌汁  
7日分



- 野菜ジュース  
7日分



- 乾燥野菜・根菜類など



カットわかめ・切り干し大根・根菜・きのこ類・海藻  
ひじきや昆布など

## その他

- 果物  
7日分

缶詰・ドライ・ゼリー・冷凍



- その他

パスタソース・ふりかけ  
あじのり・梅干しなど



- お菓子

