

災害時の家庭用メニュー アラカルト

(水とカセットコンロの熱源あり)

【キーワード】常備食が非常食に！

★ツナ缶でさつま

♪ ツナ缶+麦みそ ♪

材料：分量（4～5人分）		作 り 方							
ツナ缶（ノンオイル）…80g 麦味噌…40g めんつゆ…小さじ1 すりゴマ…大さじ2 水…300cc程度 薬味（葱・陳皮）…各適宜 削りかまぼこ…少々 白ご飯（白米）…1人150g <麦飯・雑穀ご飯に変更し食物繊維をUP>		① フッ素樹脂加工のフライパンに味噌を平らに塗り広げて弱火で、焼き色と香りがつくまで焼く。 <クッキングシートの上で焼くと片づけが簡単> ② ツナをほぐして、①、めんつゆ、すりゴマを加えてよく混ぜる。 <この状態で冷凍保存可能！> ③ 水をすこしずつ加えて好みの味に溶きのばす。 <食べ方> ご飯に③と薬味、削りかまぼこをのせていただく。							
		Iカロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
白ご飯(150g)		252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.5	0.0
さつま(4人分)		63	5.6	2.8	4.5	63	0.9	1.3	1.3
さつま(5人分)		51	4.4	2.2	3.6	51	0.7	1.0	1.1

*参考：大下初代先生提供資料を一部変更

★キャベツの塩昆布サラダ

♪ 手軽に野菜を ♪

材料：分量（4人分）		作 り 方							
キャベツ…300g 塩 昆 布…7g ご ま 油…小さじ2 ご ま…小さじ2		① キャベツは食べやすい大きさに切る。 ② ①に塩昆布、ごま油、ごまを加えて混ぜ合わせる。							
		Iカロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
45		1.5	2.8	4.8	53	0.4	1.7	0.3	

★小松菜ののり和え

♪ 手軽に野菜を パート2 ♪

材料：分量（4人分）		作 り 方							
小松菜…200g しめじ…50g かつお節…5g 海苔の佃煮…20g		① 小松菜は色よく茹でて水にとり、食べやすく切る。 ② しめじは、さっと茹でる。 ③ かつお節は空煎りしてほぐし、粉かつおにする。 ④ 小松菜としめじを混ぜあわせ、粉かつおをからめ、海苔の佃煮で和える。							
		Iカロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
18		2.8	0.3	2.9	88	1.7	1.6	0.3	

*ワンポイントアドバイス：粉かつおを常備していれば、③を省略することができます。

*参考：平成 15 年度八幡浜中央保健所市町村栄養士定例研修会「手軽にできる人気メニュー集」

★みたらし芋だんご

♪ 心も体も癒されます ♪

材料：分量（8人分）	作 り 方
じゃがいも…300g（2～3個） 片栗粉…大さじ3 サラダ油…小さじ1 ★みたらしあん 濃口しょうゆ…大さじ2 上白糖…大さじ2 水 …大さじ3	① じゃがいもは茹でて潰し、ビニール袋に入れ、温かいうちに片栗粉を入れ、混ぜこねる。 500円玉くらいに丸めて全体的に平らにする。 （お焼きのようなイメージ） ② 鍋に「みたらしあん」の材料を入れ、沸騰したら火からおろす。 ③ 温めたフライパンに油をひいて①を焼く。 焼き目がついたら「みたらしあん」をつけて再び焼く。 ④ 焼けただんごをお皿にのせ、上から残った「みたらしあん」をかける。



1人分 (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
61	1.0	1.0	12.0	3	0.3	0.5	0.7

*ワンポイントアドバイス：上白糖は、三温糖やカルシウム糖を常備していれば変更し、ミネラルアップを図ることができます。

*参考：東京法規出版パンフレット「こどもの元気をつくる楽しいかんたんこどものおやつ」

★にんじんとオレンジの蒸しパン

♪ほのかにオレンジの香りの蒸しパン♪

材料：分量（15個）	作 り 方
ホットケーキミックス…200g A〔牛乳…80cc 100%オレンジジュース…20cc ※Aはあわせて100ccにする 卵…1個（M玉） にんじん…50g プロセスチーズ…60g（1個20g×3個） マーマレード…大さじ2 アルミカップ…6号 15枚	① 蒸し器は湯をはり、強火にして温めておく。 ② にんじんはすりおろす。 ③ ホットケーキミックス・A・卵・すりおろした人参をボウルに入れ、よく混ぜる。 ④ チーズ1個を5等分し、アルミカップに1ケづつ入れる。 ⑤ ④に③の生地を入れ、ティースプーン半分位の量のマーマレードを上のにのせる。 ⑥ 蒸し器に並べ、強火で10～12分程蒸す。

1人分 (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
80	2.5	2.2	12.5	47	0.1	0.4	0.3

*アドバイス1：アルミカップは、プリン型に紙カップを入れたものに変更してもOKです。

*アドバイス2：災害時に牛乳、オレンジジュース、卵、人参、チーズはなくても作れます。

マーマレードは、イチゴジャム、きなこ、チョコレートなどに変更してもOKです。



*参考：八幡浜市保健センター井上美詠管理栄養士提供資料を一部変更

1食分すべてを食べると・・・

合計	1人分 (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
さつま4人分	519	17.1	9.6	92.5	258	3.6	6.0	2.9
さつま5人分	506	16.0	9.0	91.6	246	3.4	5.7	2.6

避難生活は、ストレスがたまり、子どもから大人まで疲労しやすくなります。避難時の食事は、普段から常備食が非常食につながる意識をもって食事を作り、食べなれておくことも大切です。そのためには、繰り返し作り、自分のものにしていきましょう。

また、食事も大切ですが、心を癒す方法としてデザートがあるとほっとして心が和やかになります。可能なら一緒に手作りおやつも作って、心の栄養やスキンシップを図りましょう。

作成：八幡浜保健所管内行政栄養士一同