



備蓄食品を活用した  
パッククッキング  
レシピ集

## はじめに

災害が起こると、電気・水道・ガスなどのライフラインが途絶えたり、交通機関が使えなくなったりするため、普段の食料や水の確保が難しくなります。そのため、災害に備えて、ご家庭で備蓄食品や非常時に役立つ調理用具を備えることが必要になります。備蓄の必要性を感じていても、実際に食品を十分に備蓄しておくことはなかなか難しいことです。しかし、備え方の工夫をすることにより、普段の生活の中で食品を使用しながら備蓄を行うことができます。

今回は、備蓄の方法として、「ローリングストック」という方法を紹介합니다。また、ローリングストックに適した食品を一覧にまとめました。さらに、災害時の限られた状況下でも衛生的に調理できる「パッククッキング」のレシピを考案しました。これらを活用していただくことで、いざという時も普段に近い食事をすることが可能となります。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋に沸かしたお湯で加熱する方法です。常備野菜、長期の保存が可能な食品を活用したパッククッキングのレシピを紹介し、これらを平常時から活用することにより、災害時に無理なく活用していただけることを目指した内容となっています。

このレシピ集は、山梨学院大学健康栄養学部のホームページからもご覧いただくことができますので、県民の皆様にご活用いただき、災害時の食の備えにお役立ていただければ幸いです。

山梨学院大学 健康栄養学部 管理栄養学科



## 目次

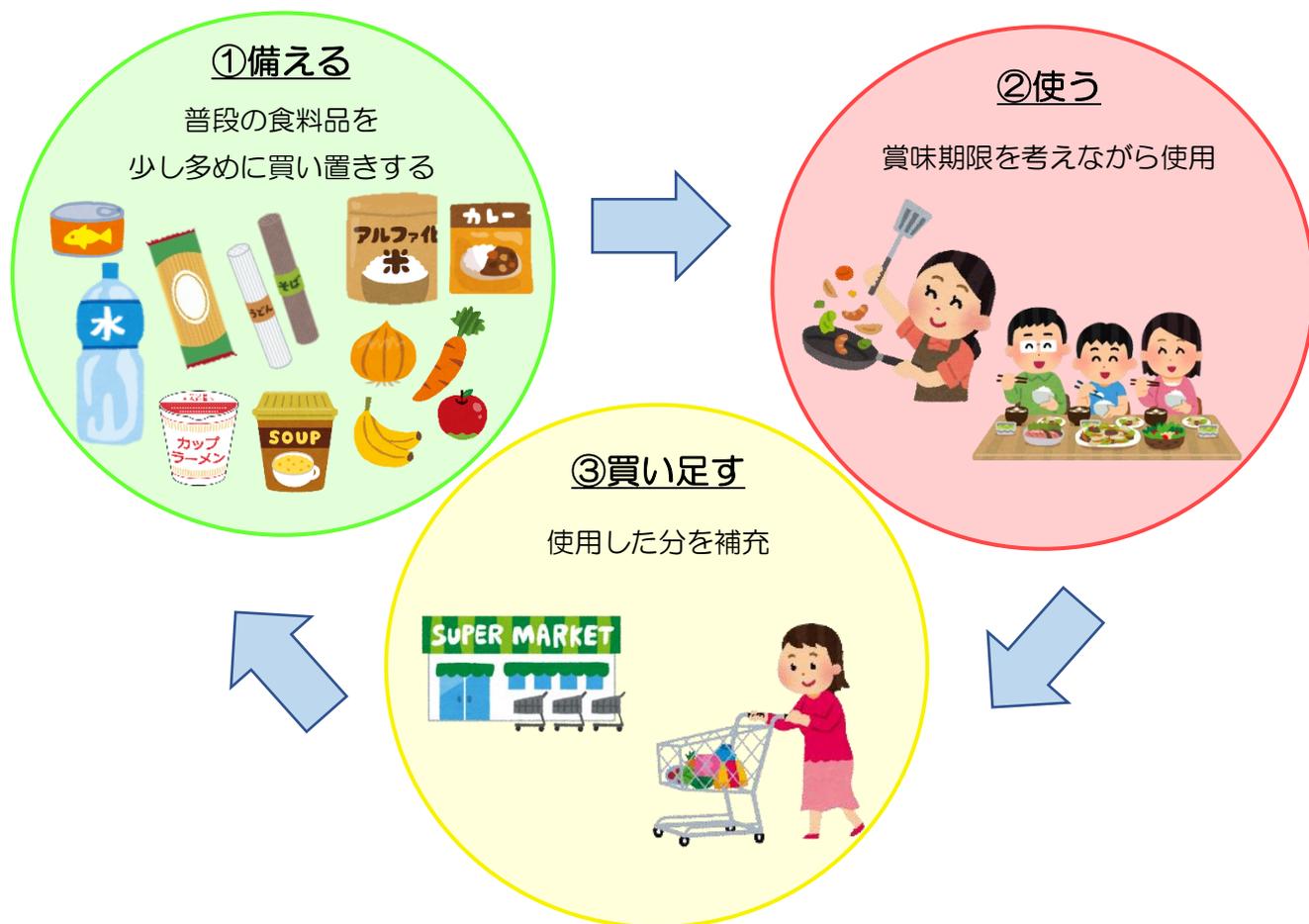
1. ローリングストックについて . . . . .	1
2. ローリングストックに適した備蓄食品 . . . . .	2
3. パッククッキングについて . . . . .	3
4. レシピの見方・目次 . . . . .	5
5. パッククッキングレシピ（主食編） . . . . .	7
6. パッククッキングレシピ（主菜編） . . . . .	16
7. パッククッキングレシピ（副菜・デザート編） . . . . .	25
8. 栄養価一覧 . . . . .	33
9. 参考文献 . . . . .	35

# ローリングストックについて

## ローリングストックとは

- ❖ 普段の食事に利用する食品を備蓄食料として、日常で使った分を買い足していくことで常に備蓄のある状態にしておくことです。

食料を取り出しやすいところに保管し、普段から使って補充することで、賞味期限切れを防ぎ、災害時でも食べ慣れたものを食べることができます。



## ローリングストックに向くもの

- ❖ 常温保存が可能なもの
- ❖ 加熱が不要なものや、湯せんするだけで食べられるもの
- ❖ 賞味期限が1年程度あるもの

～電気・ガス・水道が停止した場合でも使用できる

調理用具・調理器具も備えましょう～

- ❖ 熱源としてガスコンロやガスボンベがあると、食品を温めたり簡単な調理が可能です。



- ❖ ガスボンベ1本で約60分使用可能です。1週間分(約6本)あるとよいでしょう。
- ❖ ポリ袋(ボウルの代わり)、ラップ(お皿に敷けるので、お皿を洗えない時に便利)、アルミホイル(食材を包んで焼く)があると便利です。





# パッククッキングについて

## パッククッキングとは

ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法です。

## 災害時におけるパッククッキングの利点

- ❁ 主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができる
- ❁ 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋のお湯は何回も利用できる
- ❁ 料理を盛り付けずに、袋から直接食べることができる
- ❁ 普段の食材、味付けで調理でき、災害時にも食べ慣れた食事を食べることができる

## パッククッキングに使うもの

### ❁ 必要なもの

カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、水、  
ポリ袋（ポリエチレン素材の半透明の袋、130℃耐熱性）



### ❁ あると便利な器具

布巾・さいばし：湯せんからポリ袋を取り出すときや、ポリ袋の水気を拭きとる  
耐熱皿：鍋の中に敷くことで、ポリ袋が鍋に付き袋が破損するのを防ぐことができる  
キッチンタイマー：加熱時間の管理ができる  
はさみ：ポリ袋を開けるときに使う

## パッククッキングの例とポイントの紹介 （ご飯、軟飯、おかゆ）

### 材料（1人分）

- ❁ ご飯 米：80g 水：120mL（米の1.5倍）
- ❁ 軟飯 米：60g 水：150mL（米の2.5倍）
- ❁ おかゆ 米：40g 水：200mL（米の5倍）

### 作り方

- ① ポリ袋に米と分量の水を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。  
★ 加熱するとポリ袋の中の空気が膨張するため、結ぶときは上の方を結ぶ  
そのまま30～60分程度浸漬させる。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、沸騰した状態で20分加熱する。  
★ 耐熱皿を鍋底に敷き、ポリ袋が鍋に付くのを防ぐ
- ④ 湯から取り出し、10分蒸らす。  
★ 熱いのでやけどに注意して取り出す





# パッコクツキング レシピ集

主食編・主菜編・副菜編

# パッククッキングレシピ集の見方

## もくじの見方

### パッククッキングレシピ集 ～主食編 もくじ～

栄養価一覧  
33ページ

	献立名	備蓄食品	常温保存できる野菜
主食1 7ページ	ひじきの炊き込みご飯	精白米 干しひじき たけのこ(水煮)	
主食2 8ページ	さつまいもごはん	精白米	さつまいも
主食3 9ページ	ミートソースリゾット	精白米 ミートソース(レトルト)	

主食、主菜、副菜・デザートごとのもくじになっています。主食、主菜は8品、副菜は7品、デザートは1品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品と常温保存できる野菜を記載しています。食品から献立を探すこともできます。

## レシピの見方

### 主食1 ひじきの炊き込みご飯

◆使用食材～備蓄食品～  
精白米、干しひじき、たけのこ(水煮)



調理時間の目安 65分

材料 (1人分)

● 精白米	70g
● 水	85g
● 干しひじき	2g
● たけのこ(水煮)	20g
● 醤油	3g
● 酒	3g
● みりん	3g

#### 作り方

- 1 ポリ袋に精白米と水を入れて30分吸水させる。
- 2 たけのこ(水煮)を一口大に切る。
- 3 1に干しひじき、たけのこ(水煮)、醤油、酒、みりんを入れる。
- 4 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 5 鍋に湯を沸かし、4を入れて20分加熱する。
- 6 鍋から5を取り出し、10分蒸らす。

材料

加熱前

加熱後



\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
269	5.2	0.7	57.5	0.5

- ◆高齢者へのアドバイス  
たけのこ(水煮)は小さく切って加熱しましょう。
- ◆幼児へのアドバイス  
水の量を増やし、軟らかく炊きましょう。

使用している備蓄食品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人分の献立の写真を掲載しています。

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(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)と「特定原材料に準ずる」20品目(あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)を対象としています。

# パッククッキングレシピ集

## ～主食編 もくじ～

栄養価一覧  
33 ページ

	献立名	備蓄食品	常温保存できる野菜
主食 1 7 ページ	ひじきの炊き込みご飯	精白米 干しひじき たけのこ(水煮)	
主食 2 8 ページ	さつまいもごはん	精白米	さつまいも
主食 3 9 ページ	ミートソースリゾット	精白米 ミートソース(レトルト)	
主食 4 10 ページ	カレーうどん	干しうどん コンビーフ缶 カレールウ	玉ねぎ にんじん
主食 5 11 ページ	和風スパゲッティ	スパゲッティ、ツナ缶 スライス乾しいたけ マッシュルーム(水煮) さくらえび	
主食 6 12 ページ	お好み焼き	お好み焼きの粉 もち コーン缶	
主食 7 13 ページ	ひじき蒸しパン	ホットケーキミックス 干しひじき LL 牛乳	にんじん 玉ねぎ
主食 8 14 ページ	お雑煮	もち 麩	大根 にんじん 玉ねぎ

## 主食 1

### ひじきの炊き込みご飯

#### ◆使用食材～備蓄食品～

精白米、干しひじき、たけのこ(水煮)



#### ✿ 調理時間の目安 65分

#### 材料 (1人分)

● 精白米	70g
● 水	85g
● 干しひじき	2g
● たけのこ(水煮)	20g
● 醤油	3g
● 酒	3g
● みりん	3g

#### ✿ 作り方

- 1 ポリ袋に精白米と水を入れて 30 分吸水させる。
- 2 たけのこ(水煮)を一口大に切る。
- 3 1 に干しひじき、たけのこ(水煮)、醤油、酒、みりんを入れる。
- 4 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 5 鍋に湯を沸かし、4 を入れて 20 分加熱する。
- 6 鍋から 5 を取り出し、10 分蒸らす。

材料



加熱前



加熱後



#### \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
269	5.2	0.7	57.5	0.5

#### ◆高齢者へのアドバイス

たけのこ(水煮)は小さく切って加熱しましょう。

#### ◆幼児へのアドバイス

水の量を増やし、柔らかく炊きましょう。

## 主食 2 さつまいもごはん

### ◆使用食材～備蓄食品～

精白米

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

さつまいも



### ✿ 調理時間の目安 60分

#### 材料 (1人分)

● 精白米	65 g
● 水	80 g
● さつまいも	50 g
● 食塩	0.6 g
● ごま	1 g

### ✿ 作り方

- 1 ポリ袋に精白米と水を入れ、30分吸水させる。さつまいもを角切りにする。
- 2 1にさつまいもを入れ、ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かし、袋を入れ30分加熱する。
- 4 3に食塩を混ぜ、盛り付けた上にごまを振りかける。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
337	4.8	1.5	73.8	0.7

### ◆高齢者へのアドバイス

水の量を増やし、軟らかく炊きましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

さつまいもを小さく切りましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

ごまアレルギーのある方は、ごまをかけずに食べましょう。

## 主食 3 ミートソースリゾット

◆使用食材～備蓄食品～  
精白米、ミートソース(レトルト)



✦ 調理時間の目安 60分

材料 (1人分)

- 精白米 60g
- ミートソース(レトルト) 100g
- 水 30g

✦ 作り方

- 1 ポリ袋に精白米、ミートソース(レトルト)、水を加えて 30 分間吸水させる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かし、ポリ袋を 30 分間加熱する。

材料



加熱前



加熱後



\* 1人分の栄養価\*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
316	7.5	5.5	56.7	1.5

◆高齢者へのアドバイス

軟らかくするために、加熱時間を長くしましょう。

◆幼児へのアドバイス

ミートソースの量を減らし、薄味にしましょう。

◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

ミートソースは食品表示を確かめて使用しましょう。

## 主食 4 カレーうどん

### ◆使用食材～備蓄食品～

干しうどん、コンビーフ缶、カレールウ

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、にんじん



### ✪ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

● 干しうどん	80g
● コンビーフ缶	40g
● 玉ねぎ	50g
● にんじん	30g
● カレールウ	20g
● 水	400g

### ✪ 作り方

- 1 干しうどんは半分に折る。玉ねぎは1mmのくし切り、にんじんは1mmのいちよう切りにする。
- 2 全ての材料をポリ袋に入れ、ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて加熱する。
- 4 5分後と10分後に鍋から一度取り出し、ポリ袋の上から麺とコンビーフをほぐしてさらに加熱する。
- 5 5分後に取り出し、麺が柔らかくなっていることを確認する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
497	17.2	13.5	77.3	2.9

### ◆高齢者へのアドバイス

干しうどんを食べやすい長さにしましょう。  
柔らかくするために、加熱時間を長くしましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

干しうどんを食べやすい長さにしましょう。  
玉ねぎ、にんじんを小さく切ってから加熱しましょう。  
カレールウの使用量を減らして薄味にしましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

牛肉アレルギーのある方はコンビーフ缶をツナ缶など魚の缶詰に代えましょう。  
カレールウは食品表示を確かめて使用しましょう。

## 主食 5 和風スパゲッティ

### ◆使用食材～備蓄食品～

スパゲッティ、ツナ缶、スライス乾しいたけ、マッシュルーム(水煮)、さくらえび



### ⚡ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

- スパゲッティ 80g
- ツナ缶 30g
- スライス乾しいたけ 2g
- マッシュルーム(水煮) 10g
- 顆粒和風だし 1.5g
- 醤油 1g
- 水 200g
- ごま油 1g
- こねぎ(乾) 0.5g
- さくらえび 1g
- きざみのり 0.1g

### ⚡ 作り方

- 1 スパゲッティは半分に折り、スライス乾しいたけ、水を入れたポリ袋に入れ、ポリ袋の空気を抜き口を結ぶ。
- 2 鍋に湯を沸かし、1を12分加熱する。
- 3 2にツナ缶、マッシュルーム(水煮)と調味料を入れて混ぜる。
- 4 皿に盛り付け、上からごま油、こねぎ(乾)をかけ、さくらえび、きざみのりをのせる。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
405	16.9	9.2	61.4	1.2

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

加熱時間を長くして柔らかくしましょう。

麺は食べやすい大きさに切りましょう。

さくらえびは加熱する前にポリ袋に入れて柔らかくしましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

えびアレルギーのある方は、さくらえびをかつお節に代えましょう。

## 主食 6 お好み焼き

### ◆使用食材～備蓄食品～

お好み焼きの粉、もち、コーン缶



### ✦ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

● お好み焼きの粉	40 g
● 卵	50 g
● もち	25 g
● コーン缶	15 g
● 水	40 g
● 中濃ソース	8 g
● マヨネーズ	6 g
● かつお節	2 g

### ✦ 作り方

- 1 もちを 1cm 角に切る。
- 2 ポリ袋にお好み焼きの粉、卵、もち、コーン缶、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れて 30 分加熱する。
- 5 皿に出して、ソース、マヨネーズ、かつお節をかける (お好みで青のりをかける)。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
346	13.3	10.7	47.5	2.3

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

飲みこみに不安がある場合は、もちを抜きましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーのある方は、卵を抜いて水の量を増やしましょう。

小麦アレルギーのある方は、米粉を使った蒸しパンなどにするとよいでしょう。

## 主食 7 ひじき蒸しパン

### ◆使用食材～備蓄食品～

ホットケーキミックス、干しひじき、LL牛乳

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、玉ねぎ



### ⚡ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

● ホットケーキミックス	80g
● 干しひじき	1g
● にんじん	5g
● 玉ねぎ	5g
● LL牛乳	40g
● マヨネーズ	8g

### ⚡ 作り方

- 1 にんじんと玉ねぎは皮をむき、1cm 角に切る。
- 2 ポリ袋に全ての材料を入れる。
- 3 ムラが出来ないように、ポリ袋の上からもんで混ぜ合わせる。
- 4 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 5 鍋に湯を沸かし、4を入れて20分加熱する。



### \* 1人分の栄養価\*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
380	7.9	10.8	63.2	1.0

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

中に入れる野菜は小さく切りましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーのある方はホットケーキミックスの代わりに米粉を使いましょう。  
牛乳アレルギーのある方はLL牛乳の代わりに水を使いましょう。

## 主食 8 お雑煮

### ◆使用食材～備蓄食品～

もち、麩

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

大根、にんじん、玉ねぎ



### ✿ 調理時間の目安 40分

#### 材料 (1人分)

● もち	100 g
● 大根	20 g
● にんじん	15 g
● 玉ねぎ	15 g
● 麩	1 g
● 顆粒和風だし	1 g
● 醤油	4 g
● 水	140 g

### ✿ 作り方

- 1 大根とにんじんはいちょう切りにする。玉ねぎは薄く切る。もちは2等分に割る。
- 2 ポリ袋にもち、大根、にんじん、玉ねぎ、麩、顆粒和風だし、醤油、水を入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れて30分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
258	5.2	0.7	55.5	1.0

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

もちは細かく切りましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーのある方は、麩を入れずに食べましょう。

# パッククッキングレシピ集

## ～主菜編 もくじ～

栄養価一覧  
33ページ

	献立名	備蓄食品	常温保存できる野菜
主菜 1 16ページ	鮭のクリーム煮	鮭缶 ホワイトソース缶 アスパラ缶 コーン缶	にんじん 玉ねぎ
主菜 2 17ページ	みそ煮さばじゃが	さばみそ煮缶	じゃがいも 玉ねぎ にんじん
主菜 3 18ページ	さんまと大根のうま煮	さんま醤油煮缶	大根 しょうが
主菜 4 19ページ	コンビーフ肉じゃが	コンビーフ缶	じゃがいも にんじん 玉ねぎ
主菜 5 20ページ	鶏ときのこの煮物	つくね缶 マッシュルーム(水煮)	玉ねぎ
主菜 6 21ページ	トロツとチキンビーンズ	焼き鳥缶 大豆(水煮)	玉ねぎ にんじん
主菜 7 22ページ	大豆のトマト煮	大豆(水煮) 魚肉ソーセージ ホールトマト缶	玉ねぎ じゃがいも
主菜 8 23ページ	麻婆高野豆腐	高野豆腐 麻婆豆腐の素 グリーンピース缶	玉ねぎ

## 主菜 1 鮭のクリーム煮



### ◆使用食材～備蓄食品～

鮭缶、ホワイトソース缶、アスパラ缶  
コーン缶

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、玉ねぎ

### ✦ 調理時間の目安 40分

#### 材料 (1人分)

● 鮭缶	70 g
● ホワイトソース缶	100 g
● にんじん	15 g
● 玉ねぎ	5 g
● アスパラ缶	10 g
● コーン缶	5 g
● こしょう	少々

### ✦ 作り方

- 1 鮭缶、コーン缶は水気をきる。  
玉ねぎを薄切り、にんじんを薄めの短冊切り、アスパラ缶を2～3cmに切る。
- 2 ポリ袋に1、ホワイトソース缶、こしょうを入れてよく揉んで混ぜる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ30分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
223	16.8	11.3	12.6	1.2

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

鮭はほぐし、野菜は1cmの角切りにしましょう。  
加熱時間を長くし、食材が柔らかくなるまで加熱しましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

鮭アレルギーのある方は鮭缶を他の缶詰に変えましょう。  
牛乳アレルギーのある方はホワイトソース缶をトマト缶に代えましょう。

## 主菜2 みそ煮さばじゃが

### ◆使用食材～備蓄食品～

さばみそ煮缶

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん



### ✿ 調理時間の目安 40分

#### 材料 (1人分)

- さばみそ煮缶 60g
  - じゃがいも 80g
  - 玉ねぎ 20g
  - にんじん 10g
  - しょうが乾燥粉末 0.1g
  - 水 15g
- (大さじ1)

### ✿ 作り方

- 1 じゃがいもは縦半分にし、6等分か4等分にする。にんじんは小さめの薄切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 2 ポリ袋に1とさばみそ煮缶、しょうが乾燥粉末を入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ30分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
202	11.3	8.5	20.7	0.7

### ◆高齢者へのアドバイス

加熱時間を長くして、野菜を軟らかくしましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

さばみそ煮缶の量を半分にして薄味にしましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

さばアレルギーのある方はさばみそ煮缶を他の缶詰に代えましょう。

### 主菜3 さんまと大根の うま煮

◆使用食材～備蓄食品～

さんま醤油煮缶

◆使用食材～常温保存できる野菜～

大根、しょうが



⚡ 調理時間の目安 30分

材料 (1人分)

- さんま醤油煮缶 80g
- 大根 50g
- しょうが 1g

⚡ 作り方

- 1 大根を1cm幅のいちよう切りにする。しょうがを線切りにする。
- 2 ポリ袋に大根、さんま醤油煮缶を入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れて20分加熱する。
- 5 皿に盛り付け、しょうがをのせる。

材料



加熱前



加熱後



\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
223	15.3	15.2	6.5	1.1

◆高齢者へのアドバイス

大根が軟らかくなるまで加熱しましょう。

◆幼児へのアドバイス

さんま、大根を軟らかくなるまで加熱しましょう。

## 主菜 4 コンビーフ 肉じゃが

◆使用食材～備蓄食品～

コンビーフ缶

◆使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ



✪ 調理時間の目安 40分

材料 (1人分)

● コンビーフ缶	25g
● じゃがいも	100g
● にんじん	50g
● 玉ねぎ	50g
● 醤油	9g
● 砂糖	7g

✪ 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて芽を取り、一口大に切る。玉ねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。
- 2 1とコンビーフ缶、醤油、砂糖をポリ袋に入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ30分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
194	8.0	3.5	34.0	1.8

◆高齢者・幼児へのアドバイス

加熱時間を長くし、柔らかくなるまで加熱しましょう。

◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

牛肉アレルギーのある方はコンビーフ缶をツナ缶など魚の缶詰に代えましょう。

## 主菜 5 鶏ときのこの煮物

### ◆使用食材～備蓄食品～

つくね缶、マッシュルーム(水煮)

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ



### ✦ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

- つくね缶 50g
- マッシュルーム(水煮) 30g
- 玉ねぎ 30g

### ✦ 作り方

- 1 玉ねぎは皮をむき、薄くスライスする。
- 2 ポリ袋につくね缶、マッシュルーム(水煮)、1を入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ20分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
133	8.9	7.7	8.3	1.2

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

加熱時間を30分に延長し、具材を軟らかくしましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギー、牛乳アレルギー、鶏肉のアレルギーのある方は、つくね缶を魚の缶詰に代え、醤油とみりんで味をつけましょう。

## 主菜6 トロっと チキンビーンズ

- ◆使用食材～備蓄食品～  
焼き鳥缶、大豆(水煮)
- ◆使用食材～常温保存できる野菜～  
玉ねぎ、にんじん



### 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

- 焼き鳥缶 50g
- 玉ねぎ 40g
- にんじん 20g
- 大豆(水煮) 20g
- 水 10g

### 作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんは皮をむき、一口大に切る。
- 2 ポリ袋に焼き鳥缶、水気を切った大豆(水煮)、1を入れ、水を加えて軽く揉んで混ぜる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ20分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
139	12.3	5.3	10.9	1.2

#### ◆高齢者へのアドバイス

加熱時間を長くして、野菜を軟らかくしましょう。

#### ◆幼児へのアドバイス

野菜は小さく刻み、加熱時間を長めにしましょう。

#### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

鶏肉アレルギーのある方は、焼き鳥缶の代わりに魚の缶詰を使いましょう。

大豆アレルギーのある方は、大豆(水煮)の代わりにミックスビーンズを使いましょう。

## 主菜7 大豆のトマト煮

### ◆使用食材～備蓄食品～

大豆(水煮)、魚肉ソーセージ、ホールトマト缶

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、じゃがいも



### ✦ 調理時間の目安 40分

#### 材料 (1人分)

- 大豆(水煮) 25g
- 魚肉ソーセージ 25g
- ホールトマト缶 100g
- 玉ねぎ 50g
- じゃがいも 30g
- にんにく 2g
- コンソメ 1g
- 食塩 1g
- こしょう 少々

### ✦ 作り方

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、魚肉ソーセージは一口大に切る。にんにくとコンソメは細かく刻んでおく。
- 2 ポリ袋に1、大豆(水煮)、ホールトマト缶、食塩、こしょうを加える。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ30分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
142	8.2	3.8	20.1	2.1

### ◆高齢者へのアドバイス

加熱時間を長くして、野菜を軟らかくしましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

にんにくやこしょうなどの刺激物は抜きましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

大豆アレルギーのある方は大豆(水煮)をひよこ豆に変えましょう。

えび・かに・いか・さけ・さばアレルギーのある方は魚肉ソーセージの食品表示を確かめて使用しましょう。

## 主菜 8 麻婆高野豆腐

### ◆使用食材～備蓄食品～

高野豆腐、麻婆豆腐の素、グリーンピース缶

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ



### ✦ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

- 高野豆腐(小さいもの) 17g
- 麻婆豆腐の素 14g
- 玉ねぎ 20g
- グリーンピース缶 2g
- 水 110g

### ✦ 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 ポリ袋に1、高野豆腐、グリーンピース缶、麻婆豆腐の素、水を入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ20分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
121	9.6	7.0	4.7	0.9

### ◆高齢者へのアドバイス

高野豆腐を充填豆腐にしましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

麻婆豆腐の素を減らして薄味にしましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

大豆アレルギーのある方は高野豆腐を麩に変えましょう。

# パッククッキングレシピ集

## ～副菜・デザート編 もくじ～

栄養価一覧  
33 ページ

	献立名	備蓄食品	常温保存できる野菜
副菜 1 25 ページ	さつまいものオレンジ煮	オレンジジュース	さつまいも
副菜 2 26 ページ	かぼちゃのいところ煮	甘納豆	かぼちゃ
副菜 3 27 ページ	にんじんとごぼうのサラダ	カットわかめ	ごぼう にんじん
副菜 4 28 ページ	春雨サラダ	春雨 コーン缶 カットわかめ	にんじん
副菜 5 29 ページ	タラモサラダ	たらこパスタソース	じゃがいも
副菜 6 30 ページ	わかめスープ	カットわかめ 麩	
副菜 7 31 ページ	コーンスープ	コーンクリーム缶 LL 牛乳	
デザート 32 ページ	コーヒーゼリー	インスタントコーヒー 粉寒天	

## 副菜 1 さつまいもの オレンジ煮

- ◆使用食材～備蓄食品～  
オレンジジュース
- ◆使用食材～常温保存できる野菜～  
さつまいも



### 調理時間の目安 40分

#### 材料 (1人分)

- さつまいも 70g
- オレンジジュース 50g
- 砂糖 5g

### 作り方

- 1 さつまいもを5mmの薄切りにする。
- 2 さつまいも、オレンジジュース、砂糖をポリ袋に入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れ30分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
138	1.0	0.4	33.5	0.1

#### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

さつまいもを柔らかくなるまで加熱しましょう。

#### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

オレンジアレルギーのある方は、代わりにレモン汁、はちみつ、水を使用し、レモン煮にして食べましょう。

## 副菜 2 かぼちゃの いとこ煮

### ◆使用食材～備蓄食品～

甘納豆

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

かぼちゃ



### ✿ 調理時間の目安 30分

#### 材料（1人分）

● かぼちゃ	90g
● 甘納豆	20g
● みりん	10g
● 醤油	3g

### ✿ 作り方

- 1 かぼちゃを4cm角に切る。
- 2 かぼちゃ、甘納豆、みりん、醤油をポリ袋に入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れて20分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
167	3.1	0.4	36.6	0.5

### ◆高齢者へのアドバイス

加熱時間を長くしてかぼちゃを柔らかく煮ましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

かぼちゃを小さく切って食べやすくしましょう。

### 副菜3 にんじんと ごぼうのサラダ

◆使用食材～備蓄食品～

カットわかめ

◆使用食材～常温保存できる野菜～

ごぼう、にんじん



✦ 調理時間の目安 15分

材料（1人分）

- ごぼう 20g
- にんじん 10g
- カットわかめ 0.5g
- ごまドレッシング 15g

✦ 作り方

- 1 ごぼうを洗い、5cm 位の細い線切りにする。
- 2 にんじんは皮をむいて 5cm 位の細い線切りにする。
- 3 カットわかめは軽く砕いて小さくしておく。
- 4 1～3 とごまドレッシングをポリ袋に入れる。
- 5 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 6 鍋に湯を沸かし、5を入れて 10分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
71	1.8	4.0	7.3	0.5

◆高齢者・幼児へのアドバイス

加熱時間を長くして野菜を軟らかくしましょう。

◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

ごまアレルギーのある方はごまドレッシングではなくマヨネーズを使いましょう。

## 副菜 4 春雨サラダ

### ◆使用食材～備蓄食品～

春雨、コーン缶、カットわかめ

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん



### ✿ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

● 春雨	10 g
● にんじん	10 g
● コーン缶	10 g
● カットわかめ	0.5 g
● ごま油	2 g
● 砂糖	3 g
● 酢	5 g
● 醤油	3 g
● 水	70 g

### ✿ 作り方

- 1 春雨は、はさみで半分に切り、にんじんは線切りにする。
- 2 春雨、にんじん、コーン缶、カットわかめをポリ袋に入れる。材料が浸るくらいの水分を入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3 を入れ2分加熱する。
- 5 水を切り、調味料を混ぜ合わせる。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
81	0.6	2.1	14.9	0.9

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

ごまアレルギーのある方はごま油を抜きましょう。

### ◆高齢者・幼児へのアドバイス

春雨を食べやすい長さに切りましょう。

## 副菜 5 タラモサラダ

### ◆使用食材～備蓄食品～

たらこパスタソース

### ◆使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも



### ✪ 調理時間の目安 30分

#### 材料 (1人分)

- じゃがいも 70g
- たらこパスタソース 7g
- マヨネーズ 4g

### ✪ 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- 2 じゃがいもをポリ袋に入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし、3を入れて20分加熱する。
- 5 じゃがいもが柔らかくなったら、袋の上からめん棒などで潰し、たらこパスタソースとマヨネーズで和える。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
81	1.2	3.1	12.5	0.1

### ◆高齢者へのアドバイス

じゃがいもをしっかり潰しましょう。

### ◆幼児へのアドバイス

たらこパスタソースの量を減らしましょう。

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーのある方はマヨネーズ、たらこパスタソースをドレッシングに代えましょう。

## 副菜 6 わかめスープ

◆使用食材～備蓄食品～  
カットわかめ、麩



### 調理時間の目安 20分

#### 材料 (1人分)

● カットわかめ	1g
● 麩	2g
● いらごま	0.1g
● 酒	2g
● みりん	3g
● 顆粒和風だし	1g
● 水	150g
● 醤油	2g

### 作り方

- 1 ポリ袋にカットわかめ、麩、酒、みりん、顆粒和風だし、水を入れる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて5分加熱する。
- 4 3に醤油を入れ、器に盛り、ごまをふる。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
20	1.2	0.2	3.0	0.9

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーのある方は、麩を高野豆腐に代えましょう。  
ごまアレルギーのある方は、ごまを抜きましょう。

## 副菜 7 コーンスープ

### ◆使用食材～備蓄食品～

コーンクリーム缶、LL牛乳



### ✦ 調理時間の目安 15分

#### 材料（1人分）

- コーンクリーム缶 60g
- LL牛乳 60g
- コンソメ 0.5g

### ✦ 作り方

- 1 材料を全てポリ袋に入れて軽く揉んで混ぜる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かし、2 を入れ 5 分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
93	3.1	2.6	14.5	0.7

### ◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

牛乳アレルギーのある方は、LL牛乳を豆乳又は水に代えましょう。

## デザート コーヒーゼリー

◆使用食材～備蓄食品～  
インスタントコーヒー、粉寒天



✦ 調理時間の目安 40分

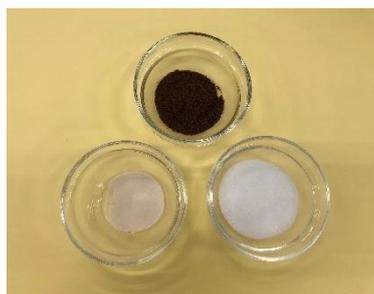
材料（1人分）

- 水 150g
- インスタントコーヒー 1.5g
- 砂糖 15g
- 粉寒天 0.8g
- コーヒーミルク 1個

✦ 作り方

- 1 ポリ袋に水、インスタントコーヒー、砂糖を入れて溶かす。
- 2 1にダマにならないように粉寒天を振り入れる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸かし3を入れて、中身が混ざるようにポリ袋を動かす。
- 5 ポリ袋の中身が沸騰する様子がみられたら、2分加熱する。
- 6 ゼリー容器に入れ、30分冷却する。

材料



加熱前・後



\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
70	0.4	0.6	16.6	0.0

◆食物アレルギーのある方へのアドバイス

牛乳アレルギーのある方はコーヒーミルクをかけずに食べましょう。

## \*栄養価一覧表\*

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	
主食	ひじきの炊き込みご飯	269	5.2	0.7	57.5	1.3	18	0.7	4	0.06	0.03	0	0.5
	さつまいもごはん	337	4.8	1.5	73.8	2.4	43	1.0	2	0.13	0.03	18	0.7
	ミートソースリゾット	316	7.5	5.5	56.7	0.3	20	1.3	49	0.19	0.06	6	1.5
	カレーうどん	497	17.2	13.5	77.3	2.3	42	2.3	208	0.06	0.09	6	2.9
	和風スパゲッティ	405	16.9	9.2	61.4	3.3	38	1.5	5	0.17	0.12	0	1.2
	お好み焼き	346	13.3	10.7	47.5	1.8	59	1.7	80	0.14	0.25	0	2.3
	ひじき蒸しパン	380	7.9	10.8	63.2	2.2	137	0.5	62	0.10	0.13	1	1.0
	お雑煮	258	5.2	0.7	55.5	1.4	16	0.3	104	0.05	0.03	4	1.0
主菜	鮭のクリーム煮	223	16.8	11.3	12.6	1.7	116	1.3	104	0.13	0.16	2	1.2
	みそ煮さばじゃが	202	11.3	8.5	20.7	1.6	135	1.6	94	0.11	0.25	30	0.7
	さんまと大根のうま煮	223	15.3	15.2	6.5	0.7	236	1.6	20	0.01	0.17	6	1.1
	コンビーフ肉じゃが	194	8.0	3.5	34.0	3.2	31	1.6	288	0.14	0.11	41	1.8
	鶏ときのこの煮物	133	8.9	7.7	8.3	2.4	25	0.9	19	0.07	0.17	2	1.2
	トロットとチキンピーズ	139	12.3	5.3	10.9	2.5	40	1.9	168	0.03	0.11	4	1.2
	大豆のトマト煮	142	8.2	3.8	20.1	4.3	71	1.3	47	0.16	0.20	25	2.1
	麻婆高野豆腐	121	9.6	7.0	4.7	0.9	114	1.5	2	0.02	0.01	2	0.9
副菜	さつまいものオレンジ煮	138	1.0	0.4	33.5	2.1	33	0.4	4	0.11	0.02	39	0.1
	かぼちゃのいとこ煮	167	3.1	0.4	36.6	4.1	18	0.9	297	0.07	0.09	39	0.5
	にんじんとごぼうのサラダ	71	1.8	4.0	7.3	2.2	77	0.7	73	0.05	0.04	1	0.5
	春雨サラダ	81	0.6	2.1	14.9	0.9	12	0.2	70	0.01	0.02	1	0.9
	タラモサラダ	81	1.2	3.1	12.5	0.9	2	0.3	1	0.06	0.02	25	0.1
	わかめスープ	20	1.2	0.2	3.0	0.4	11	0.2	2	0.01	0.01	0	0.9
	コーンスープ	93	3.1	2.6	14.5	1.1	67	0.3	25	0.04	0.12	2	0.7
	コーヒーゼリー	70	0.4	0.6	16.6	0.6	4	0.1	5	0.00	0.00	0	0.0

# おわりに

災害時は、主菜や副菜などの入手が容易ではなく、避難所生活が長期化すると、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取不足により二次健康被害が起こる可能性があるため、各家庭において日頃からの十分な備えが重要です。

今回、「地域の食と健康栄養総合演習」の授業において、災害を想定した平常時からの備えとして、ローリングストック、長期保存に適した備蓄食品を紹介いたしました。

また、パッククッキングについて知っていただくことを目的に、『備蓄食品を活用したパッククッキングレシピ集』を考案いたしました。パッククッキングという調理法を用い、常温保存できる野菜や缶詰・レトルト食品などを使用し、衛生的で栄養バランスが良く、調理が簡単で、応用も可能なレシピとなっています。

この授業を通して、ローリングストックを実践すること、日頃から備蓄食品を十分に備えること、災害時に備えてパッククッキングを試してみることの重要性を学ぶことができました。また、災害時の栄養・食の課題、現在の栄養・食生活支援体制のあり方についても考えるきっかけとなりました。

この資料を多くの方々にご活用いただけたら幸いです。

山梨学院大学 健康栄養学部 管理栄養学科



## 参考文献

- 原田萌香、瀧沢あす香、岡純他：東日本大震災の避難所における食事提供体制と食事内容に関する研究、日本公衆衛生雑誌、64巻9号、547-555、2017
- 上田由理佳、須藤紀子、坪山宜代：災害時の栄養・食生活支援に対する自治体の準備状況に関する全国調査—行政栄養士の関わり、炊き出し、災害時要配慮者支援について—、栄養学雑誌、74 巻 4 号、106-116、2016
- 農林水産省：緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド  
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>
- 農林水産省：広報誌 aff 2016年9月号 特集1 非常食(2)  
[http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1_02.html)
- 内閣府：防災情報のページ できることから始めよう！防災対策 第3回 1週間を想定した工夫と備え  
<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/73/bousaitaisaku.html>
- 栃木県小山市役所 消防本部危機管理課：ローリングストックで災害に食の備えを  
<http://www.city.oyama.tochigi.jp/soshiki/78/208943.html>
- 一般財団法人 日本気象協会：トクする！防災 備蓄の心得 ローリングストック法について <https://tokusuru-bosai.jp/stock/stock03.html>
- 公益社団法人石川県栄養士会：必ず役立つ震災食、p22-23、北國新聞社、2017
- 佐藤真由美：医療介護の現場で役立つ！パッククッキング 4ステップで簡単！高齢者や料理の苦手な方でも作れるレシピ23、p8-9、サン美術印刷、2018



山梨学院大学健康栄養学部ホームページ  
からもご覧いただけます。

作成：山梨学院大学健康栄養学部管理栄養学科