

ねばパリサラダ



材料	切り方	1人分	4人分
切干大根		4g	16g
糸昆布（乾燥）		4g	16g
わかめ（乾燥）		2g	8g
ちりめんじゃこ （サラダ専用）		3g	12g
いかの燻製	ちぎる	4g	16g
ドレッシング （お好みで）		適量	適量

1人分 栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.3g
炭水化物	6.0g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.2g

【作り方】

- ① 切干大根、糸昆布、わかめを水で戻す
- ② いかの燻製は、食べやすい大きさにちぎる
- ③ 材料を全て合わせ、お好みのドレッシングであえる

（栄養価にはドレッシングの量は含まれていません）

備蓄品レシピ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

切干大根の焼きそば風



材料	切り方	1人分	4人分
切干大根		15g	60g
豚こま肉（又はひき肉）	細かく切る	25g	100g
キャベツ	せん切り	30g	120g
サラダ油		大さじ1/2	大さじ2
ウスターソース	★	大さじ1/2	大さじ2
オイスターソース		大さじ1/2	大さじ2

1人分 栄養価

エネルギー	186kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	10.5g
炭水化物	16.1g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.9g

【作り方】

- ① 切干大根は、ひたひたの水につけて3分おく
- ② フライパンに油を入れて、豚肉を炒める
- ③ 軽く水気をしぼった切干大根を②に加え、油がなじむまで炒める
- ④ ③にキャベツを入れ炒め、しんなりしてきたら、★を加え炒める

備蓄品レシピ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

切干大根と帆立缶のマヨサラダ



材料	切り方	1人分	4人分
切干大根	3cm	12.5g	50g
帆立缶		22g	小2缶
白すりごま		4g	大さじ2
マヨネーズ		12g	大さじ4

備蓄品レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	167kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	11.4g
炭水化物	10.3g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ① 切干大根は水でもどし、3cmくらいに切る
- ② ①の切干大根をさっと下ゆでする
- ③ ②の水気を切ったものと、帆立缶・白すりごま・マヨネーズとをポリ袋に入れ手でむ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

さば缶のトマトソース煮



材料	切り方	1人分	4人分
オリーブオイル		小さじ1弱	大さじ1
おろしにんにく		4g	大さじ1
さば味噌煮缶		50g	1缶 (190g)
カットトマト缶		100g	1缶 (400g)
ウスターソース		小さじ1弱	大さじ1

備蓄品レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	169kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	9.8g
炭水化物	10.2g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.1g

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、温まってきたらおろしにんにくを入れる
- ② 香りが出てきたら、さばの味噌煮缶とカットトマト缶を入れる
- ③ ②が沸騰したら中火にして2~3分煮込む
- ④ ③にウスターソースを入れ、味を整え、ひと煮立ちさせる
(盛りつけたあと、お好みで粉チーズをかけても美味しくいただけます)

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

ミックスビーンズサラダ



材料	切り方	1人分	4人分
ミックスビーンズ缶		30g	1缶 (120g)
きゅうり	1cm角	20g	1本
たまねぎ	みじん切り	20g	中1/3個
ハム	1cm角	10g	2枚
マヨネーズ	} ★	大さじ1	大さじ4
塩		少々	ひとつまみ
こしょう		適量	適量

1人分 栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	11.0g
炭水化物	10.6g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.0g

【作り方】

- ① きゅうりはカットし、塩(分量外)を少々ふり5分おいた後水気を切る
- ② 玉ねぎはカットし、塩(分量外)を少々ふり15分おいた後水気を切る
- ③ ①、②とカットしたハム、★を加え、味を整える

(コーンやひじきを加えたり、市販のドレッシングで和えても美味しいです)

備蓄品レシピ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

ひじきとおからのコロッケ



材料	切り方	1人分	4人分
じゃがいも		100g	400g
ひじき(乾)		2g	8g
ツナ缶(水煮)	} ★	10g	40g
塩		少々	ひとつまみ
こしょう		少々	少々
小麦粉		小さじ1強	大さじ2強
卵	溶いておく	10g	小1個
おから(乾パウダー)		5g	20g
揚げ油		適量	適量

備蓄品レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	233kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	12.0g
炭水化物	25.2g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、熱いうちにマッシュする
 - ② ひじきは水で戻し、水気をとっておく
 - ③ ①に②と★の材料を加え、混ぜる
 - ④ 小判型にし、小麦粉、卵、おからパウダーの順につける
 - ⑤ ④を180-190℃の油で揚げる
- (お好みで、ソースやケチャップをかけてお召し上がりください)
 (「おからパウダー」とは、おからを乾燥させた粉状のものです。これをパン粉の代わりにします。とてもヘルシーです。)

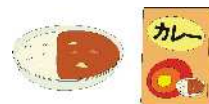
レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

カレーチーズトースト



材料	切り方	1人分	4人分
食パン	6枚切り	1枚	4枚
レトルトカレー		45g	180g
スライスチーズ		1枚	4枚

備蓄品レシピ



1人分 栄養価

エネルギー	273kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	10.6g
炭水化物	32.7g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.9g

【作り方】

- ① 食パンにレトルトカレーをぬる
- ② とろけるタイプのスライスチーズをのせ、トースターで焼く

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

福袋



材料	切り方	1人分	4人分
油揚げ		1枚	4枚
鶏ささみ缶		1/2缶	2缶
切干大根	1cm	2.5g	10g
にんじん	せん切り (2cm)	15g	60g
ひじき		2g	8g
豆腐		1/8丁	1/2丁
卵		1/4個	1個
めんつゆ	} ★	大さじ1/2	大さじ2
砂糖		小さじ1弱	大さじ1
みりん		小さじ1弱	大さじ1
酒		小さじ1弱	大さじ1
水		1/2カップ	2カップ

備蓄品レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	268kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	13.9g
炭水化物	12.7g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.2g

【作り方】

- ① 油揚げは開きやすいように表面に菜箸を転がしてから半分に切る
- ② 豆腐はラップをせずにレンジ 500W で1分加熱し、キッチンペーパーで包んでおく
- ③ 切干大根を洗い10分ほど水に漬け戻し、カット後水気をきつく絞る
- ④ ひじきを洗い5分ほど水に漬け、さっと茹でざるにあけ、水気を切る
- ⑤ ささみ缶はささみと缶汁に分け、缶汁は★の調味料に合わせる
- ⑥ ボウルに②をくずし入れ、にんじん、③、④、⑤のささみ、卵を加えて混ぜ合わせる
- ⑦ ⑥を8等分し、①の油揚げに詰め楊枝で止める
- ⑧ 鍋にささみ缶の缶汁を加えた★の調味料を入れ⑦を並べアルミホイルを落とし蓋にして、油揚げに煮汁が染み込むまで中火で煮る

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

ひじきと糸寒天の中華サラダ



備蓄品レシピ

材料	切り方	1人分	4人分
干しひじき		2g	8g
糸寒天		2g	8g
きゅうり	縦1/2の斜め切り	1/4本	1本
塩		少々	ひとつまみ
かんぴょう		2g	8g
揚げ油		適量	適量
すし酢	★	大さじ1	大さじ4
ごま油		大さじ1/2	大さじ2
しょう油		小さじ1	大さじ1
プチトマト		2個	8個

【作り方】

- ① ひじきは洗いで戻してから、沸騰した湯の中でさっと茹でる
- ② 糸寒天は、10～20分水で戻す
- ③ きゅうりは切った後、分量の塩をふるう。
- ④ かんぴょうは、小さじ1の塩(分量外)を加えた水でもみ洗いし、熱湯で10分ほど茹でる。水気を絞ってから2cmくらいに切り、油できつね色になるように揚げる
- ⑤ ★の調味料を合わせ、①～③を和える
- ⑥ 皿に盛り、④のかんぴょうとプチトマトを飾る

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

1人分 栄養価	
エネルギー	112kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	7.1g
炭水化物	12.0g
食物繊維	3.7g
食塩相当量	2.2g

コツなしの缶たんごはん



備蓄品レシピ

材料	切り方	1人分	4人分
米		1/2合	2合
水(コーンの缶汁含めて)		90ml	360ml
なめたけ瓶		30g	1瓶(120g)
ツナオイル缶		17g	1缶(70g)
ホールコーン缶		30g	1缶(120g)
おろししょうが(チューブ)		1.2g	5g
料理酒		小さじ1弱	大さじ1
青のり		適量	適量

【作り方】

- ① 米を洗う
- ② 水はコーンの缶汁も含めて量っておく
- ③ 炊飯器に、青のり以外の材料を全て入れて炊く
- ④ 盛りつけた後に青のりをかける

「コツなし」とは？

- コ・・・コーン
- ツ・・・ツナ
- な・・・なめたけ
- し・・・しょうが

の食材を使い簡単にできるレシピです

1人分 栄養価	
エネルギー	375kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.2g
炭水化物	69.0g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.6g

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会