

# 災害食レシピ集

## 朝食の献立

\*もくじ\*

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
朝食 1	ごはん ポテトとスパムのガレット トマトスープ	スパム缶 トマト缶 コーン缶	玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも
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	サンマ味付け缶 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 コーン缶 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 焼き鳥と玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ	焼き鳥缶 コーン缶 うずら卵水煮 乾パン コーンクリームスープ(粉末) LL 牛乳	玉ねぎ 白菜 さつまいも
朝食 5	ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 LL 牛乳	ツナ缶 コーン缶 トマト缶 ミックスビーンズ LL 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ
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	ウインナー缶 ヤングコーン水煮 コーンフレーク LL 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも
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 トロピカルフルーツミックス	トロピカルフルーツミックス缶 グリーンピース水煮 魚肉ソーセージ コーンフレーク LL 牛乳	玉ねぎ じゃがいも

### 栄養価一覧

# 朝食 1

ごはん  
ポテトとスパムのガレット  
トマトスープ



## ▼使用食材～備蓄食料～

スパム缶、トマト缶、コーン缶

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん

主食＊ごはん (180g)

## 調理時間の目安 30分

主菜＊ポテトとスパムのガレット

### 材料(1人分)

● スパム缶	35g	● こしょう	0.01g
● じゃがいも	50g	● サラダ油	3g
● 片栗粉	3g		

## 作り方

- 1 スパム、じゃがいもをせん切りにする。
- 2 ボールに1の具材と片栗粉、こしょうを入れて、全体をあえるように混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を中火でカリッとするまで焼く。

## 調理時間の目安 20分

副菜＊トマトスープ

### 材料(1人分)

● トマト缶(ホール)	50g	● コンソメ	1.5g
● キャベツ	30g	● 水	150g
● 玉ねぎ	20g	● こしょう	0.01g
● にんじん	20g	● パセリ(乾)	0.01g
● コーン缶	5g		

## 作り方

- 1 にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。(ホールトマトは軽く切っておく)
- 2 鍋に水、コンソメ、トマト缶を入れ、1の野菜を加えやわらかくなるまで煮込む。
- 3 2の鍋に水気をきったコーンを加え、軽く煮て、こしょうをふる。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* 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	0.0
ポテトとスパムのガレット	188	5.0	0.8
トマトスープ	39	1.4	1.0
合計	529	10.9	1.8

## ▼高齢者へのアドバイス

スパム、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを小さく切る。  
キャベツ、玉ねぎ、にんじんをやわらかく煮る。

## ▼幼児へのアドバイス

スパム、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを小さく切る。

# 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



### ▼使用食材～備蓄食料～

サンマ味付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水煮

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんにく、さつまいも

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)

● サンマ味付け缶 40g ● にんにく 1g  
● トマト缶(ホール) 30g ● オリーブ油 3g  
● コーン缶 10g ● 水 50g

#### 作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1を炒める。
- 3 2にサンマとトマト缶、コーンを入れて、全体に火が通り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 ★ マヨネーズ 6g  
● 大豆水煮 30g ★ 砂糖 3g  
★ 食塩 0.3g  
★ こしょう 0.01g

#### 作り方

- 1 さつまいもを皮つきのまま1cm角に切り、ゆでる。
- 2 1をボールに入れ、なめらかになるまでつぶす。
- 3 2に大豆、★印の調味料を加え混ぜる。

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	150	8.2	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	616	17.6	1.5

### ▼高齢者へのアドバイス

さつまいもの皮を厚くむき、やらかかくゆでる。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。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

# 朝食 3

## ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ



### ▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、トマト缶、コーン缶、グリーンピース水煮、マッシュルーム水煮、豆乳

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、かぼちゃ

調理時間の目安 炊飯時間+20分

主食・主菜\* ツナとトマトのリゾット

### 材料(1人分)

● ごはん	170g	● 水	100g
● ツナ缶	40g	★ コンソメ	0.8g
● トマト缶(ホール)	100g	★ 食塩	0.5g
● 玉ねぎ	30g	★ こしょう	0.01g
● オリーブ油	3g		
● グリンピース水煮	10g		

### 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 1 にトマト缶、水を入れ煮立ったところに、油をきったツナ缶、ごはんを入れ、汁気が少し残る程度まで煮込む。
- 3 2 にグリーンピース、★印の調味料を加え、軽く煮込む。

調理時間の目安 15分

副菜\* かぼちゃの豆乳スープ

### 材料(1人分)

● かぼちゃ	50g	★ 食塩	0.2g
● マッシュルーム水煮	10g	★ こしょう	0.01g
● コーン缶	10g	● パセリ(乾)	0.01g
● 調整豆乳	70g		
● コンソメ	70g		
● 水	80g		

### 作り方

- 1 かぼちゃは 3mm 厚さのいちょう切りにする。
- 2 鍋に 1、水、コンソメを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 2 の鍋に、マッシュルームとコーンを加えて軽く煮込み、豆乳、★印の調味料を加え、沸騰直前で火を止める。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* 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)
ツナとトマトのリゾット	472	13.5	2.0
かぼちゃの豆乳スープ	102	3.8	0.9
合計	574	17.3	2.9

### ▼高齢者へのアドバイス

リゾットに片栗粉でとろみをつける。

### ▼幼児へのアドバイス

こしょうを除く。

# 朝食 4

さつまいもごはん  
焼き鳥と玉ねぎのサラダ  
コーンクリームスープ



## ▼使用食材～備蓄食料～

焼き鳥缶、コーン缶、うずら卵水煮、コーンクリームスープ(粉末)、乾パン、LL牛乳

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

さつまいも、玉ねぎ、白菜

調理時間の目安 炊飯時間+15分

主食\* さつまいもごはん

材料(1人分)

● ごはん 150g ● 黒ごま 1.0g  
● さつまいも 30g ● 食塩 0.5g

作り方

- 1 さつまいもを皮付きのまま1cm角に切り、ゆでる。
- 2 ボールにごはん、ごま、塩を入れ混ぜる。
- 3 2に1を加え、つぶれない程度に軽く混ぜ合わせる。

調理時間の目安 20分

主菜\* 焼き鳥と玉ねぎのサラダ

材料(1人分)

● 焼き鳥缶 30g  
● 玉ねぎ 40g  
● うずら卵水煮 20g  
● かつお節 0.3g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、軽く下ゆでし、しっかりと水気をきる。
- 2 焼き鳥をほぐし、半分に切る。
- 3 うずら卵は縦半分に切る。
- 4 ボールに玉ねぎ、焼き鳥を混ぜ合わせる。
- 5 器にうずら卵を添え、かつお節を散らす。

調理時間の目安 20分

副菜\* コーンクリームスープ

材料(1人分)

● 白菜 40g ● 乾パン 5g  
● サラダ油 1g ● パセリ(乾) 0.01g  
● コーン缶 10g  
● コーンクリーム 10g  
● コーンクリームスープ(粉末)  
● LL牛乳 150g

作り方

- 1 白菜は1cmのざく切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1をしんなりする程度まで炒める。
- 3 2にコーン、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 3に粉末スープをまんべんなく加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- 5 器に注ぎ、砕いた乾パン、パセリを散らす。

* 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)
さつまいもごはん	298	4.4	0.5
焼き鳥と玉ねぎのサラダ	105	8.3	0.8
コーンクリームスープ	183	6.9	1.3
合計	586	19.6	2.6

## ▼高齢者へのアドバイス

さつまいも、白菜を小さく切る。さつまいもは皮をむく。

## ▼幼児へのアドバイス

さつまいも、白菜を小さく切る。

## ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、うずら卵を除き、焼き鳥を10g増やす。

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳を使う。

小麦アレルギーの場合、乾パンを除く。

# 朝食 5

## ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 牛乳



### ▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、コーン缶、トマト缶、LL牛乳、ミックスビーンズ

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、キャベツ、にんじん

### 調理時間の目安 10分

#### 主菜＊ロールパンツナサンド

##### 材料(1人分)

- ロールパン 60g
- ツナ缶 40g
- 玉ねぎ 30g
- コーン缶 20g
- マヨネーズ 10g

### 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りし、水にさらし、しっかりと水気をきる。
- 2 ボールに 1、油のきったツナ缶、コーンを入れ、マヨネーズでよく混ぜ合わせる。
- 3 ロールパンに切れ目を入れ、2 のツナサラダをはさむ。

### 調理時間の目安 20分

#### 副菜＊たっぷり野菜と豆のトマト煮

##### 材料(1人分)

- キャベツ 30g
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 20g
- サラダ油 4g
- ミックスビーンズ 30g  
(ひよこ豆、いんげん豆)
- トマト缶(ホール) 80g
- コンソメ 1.3g

### 作り方

- 1 キャベツはざく切りし、にんじんは 3mm 厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1 をしんなりする程度まで炒める。
- 3 2 の鍋にトマト缶、ミックスビーンズを加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 3 にコンソメを入れ、軽く煮込む。

#### 飲み物＊LL牛乳

##### 材料(1人分)

- LL牛乳 150g

* 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)
ロールパンツナサンド	402	14.6	1.4
たっぷり野菜と豆のトマト煮	124	4.2	1.2
牛乳 <sup>g</sup>	101	5.0	0.2
合計	627	23.8	2.8

### ▼高齢者へのアドバイス

パンを小さくちぎり、牛乳で煮てパン粥にする。  
ロールパンツナサンドのツナ、玉ねぎ、コーン、マヨネーズは混ぜ合わせ副菜とする。

### ▼幼児へのアドバイス

玉ねぎ、キャベツ、にんじんを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦・卵アレルギーの場合、ロールパンを米粉パンにし、ツナをソーセージ缶、マヨネーズをマスタード、ケチャップに代替える。

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳を使う。

# 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



## ▼使用食材～備蓄食料～

ウインナー缶、ヤングコーン水煮、  
コーンフレーク、LL牛乳

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん

### 主食＊コーンフレーク

#### 材料(1人分)

●コーンフレーク 40g ●はちみつ 5g  
●LL牛乳 200g

### 調理時間の目安 20分

#### 主菜＊ジャーマンポテト

#### 材料(1人分)

●じゃがいも 80g ★食塩 0.3g  
●ウインナー缶 50g ★こしょう 0.01g  
●玉ねぎ 40g ●マスタード 3g  
●サラダ油 3g

#### 作り方

- 1 じゃがいもを一口大に切り、軽くゆでる。
- 2 玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、2を炒める。
- 4 3に1を入れ軽く炒めたら、★印の調味料で味を整え、マスタードを加え、さっと混ぜ合わせる。

### 調理時間の目安 15分

#### 副菜＊ゆで野菜のサラダ

#### 材料(1人分)

●キャベツ 50g ★サラダ油 4g  
●ヤングコーン水煮 30g ★食塩 0.5g  
●にんじん 20g ★酢 6g

#### 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは5mm厚さの輪切りにして、ゆでる。ヤングコーンは水気をきっておく。
- 2 ボールに★印の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 器にキャベツ、にんじん、ヤングコーンを盛り、2をかける。

* 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)
コーンフレーク	301	9.7	1.0
ジャーマンポテト	215	8.4	1.3
ゆで野菜のサラダ	67	1.5	0.5
合計	583	19.6	2.8

## ▼高齢者へのアドバイス

マスタードを除く。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、ヤングコーン、にんじんを小さめに切り、やわらかく煮る。

## ▼幼児へのアドバイス

マスタードを除く。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、ヤングコーン、にんじんを小さめに切り、やわらかく煮る。

## ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳またはフルーツジュースを使う。

# 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 トロピカルフルーツミックス

### ▼使用食材～備蓄食料～

トロピカルフルーツミックス缶、グリーンピース  
水煮、魚肉ソーセージ、コーンフレーク、  
LL牛乳

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、じゃがいも



### 主食＊コーンフレーク

#### 材料(1人分)

- コーンフレーク 50g
- ブルーベリージャム 10g
- LL牛乳 200g

### 調理時間の目安 30分

### 主菜＊魚肉ソーセージのケチャップ炒め

#### 材料(1人分)

- 魚肉ソーセージ 60g
- サラダ油 2g
- 玉ねぎ 60g
- ★ ケチャップ 7g
- じゃがいも 50g
- ★ カレー粉 0.3g
- グリンピース水煮 10g

### 作り方

- 1 魚肉ソーセージは縦半分にし、1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは5mm厚さのいちよう切りにする。グリーンピースは水気をきっておく。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒める。
- 3 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、グリーンピースを加え、★印の調味料を入れて絡める。

### 副菜＊トロピカルフルーツミックス

#### 材料(1人分)

- トロピカルフルーツ 90g  
ミックス缶  
(パイン・モモ・みかん)

* 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)
コーンフレーク	343	10.6	1.3
魚肉ソーセージのケチャップ炒め	194	8.8	1.6
トロピカルフルーツミックス	60	0.6	0
合計	597	20.0	2.9

### ▼高齢者へのアドバイス

玉ねぎ、じゃがいもはやわらかくなるまで炒める。

### ▼幼児へのアドバイス

玉ねぎ、じゃがいもを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに野菜ジュースを使う。ジャムは除く。



\* 栄養価一覧表（朝食の献立） \*

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1 ごはん ポテトとスパムのガレット トマトスープ 合 計	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	188	5.0	13.3	11.9	2	0.2	0	0.05	0.02	18	0.7	0.8
	39	1.4	0.3	8.9	27	0.3	161	0.06	0.04	20	2.2	1.0
	529	10.9	14.1	87.6	34	0.7	161	0.15	0.08	38	3.4	1.8
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 合 計	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	150	8.2	10.8	5.6	115	0.9	25	0.02	0.10	3	0.8	0.9
	149	4.5	6.6	18.2	47	0.8	2	0.04	0.02	12	2.9	0.6
	15	0.4	0.0	3.8	6	0.0	0	0.03	0.01	14	0.2	0.0
616	17.6	17.9	94.4	173	1.9	27	0.13	0.15	29	4.4	1.5	
3 ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ 合 計	472	13.5	13.1	72.4	24	1.6	49	0.12	0.10	12	3.0	2.0
	102	3.8	2.8	16.2	31	1.2	166	0.09	0.09	22	2.6	0.9
	574	17.3	15.9	88.6	55	2.8	215	0.21	0.19	34	5.6	2.9
4 さつまいもごはん 焼き鳥と玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ 合 計	298	4.4	1.1	65.4	29	0.5	1	0.06	0.03	9	1.3	0.5
	105	8.3	5.1	6.1	21	1.6	114	0.02	0.12	3	0.6	0.8
	183	6.9	7.9	21.0	184	0.2	61	0.08	0.25	10	1.0	1.3
	586	19.6	14.1	92.5	234	2.3	176	0.16	0.40	22	2.9	2.6
5 ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 LL牛乳 合 計	402	14.6	22.4	35.9	34	1.3	4	0.10	0.11	2	2.4	1.4
	124	4.2	5.0	17.0	45	0.9	175	0.13	0.06	23	6.0	1.2
	101	5.0	5.7	7.2	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	627	23.8	33.1	60.1	244	2.2	236	0.29	0.40	27	8.4	2.8
6 コーンフレーク ジャーマンポテト ゆで野菜のサラダ 合 計	301	9.7	8.3	47.0	220	0.4	80	0.09	0.31	2	1.0	1.0
	215	8.4	11.3	20.3	14	0.5	0	0.09	0.02	31	1.6	1.3
	67	1.5	4.2	6.3	33	0.3	139	0.06	0.06	25	2.2	0.5
	583	19.6	23.8	73.6	267	1.2	219	0.24	0.39	58	4.8	2.8
7 コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス 合 計	343	10.6	8.5	55.8	222	0.5	81	0.10	0.31	2	1.6	1.3
	194	8.8	6.5	25.8	81	1.2	6	0.20	0.39	24	2.6	1.6
	60	0.6	0.0	14.8	6	0.3	11	0.04	0.03	14	1.1	0.0
	597	20.0	15.0	96.4	309	2.0	98	0.34	0.73	40	5.3	2.9