

入賞メニューのご紹介

| No. | 氏名 | 献立 PR |
|-----|------|---|
| 1 | 一般の方 | 『フルーツサラダ』 酢の物感覚のさっぱりメニューです みかん缶の缶汁で乾物を戻します |
| 2 | 高校生 | 『カンパンプリンでカンパニー!!』 火を使わなくて簡単! とってもとってもおいしい! おいしいのにカロリーがとれて栄養満点!! |
| 3 | 高校生 | 『MIX おにぎり』 簡単に出来て熱々のまま食べられて満腹感もあります。 |
| 4 | 大学生 | 『野菜たっぷりソット』 災害時には水が貴重となってくるので、水の使用量を少しでも抑えられように缶ジュースを使用しました。また阪神・淡路大震災の際に被災者の方が「不足していたと感じたもの」「食べたいと思ったもの」として挙げられていた野菜も取り入れました。 |
| 5 | 大学生 | 『切干し大根のカレーコールスロー』 火を使わずに、家庭にあるものを使い、簡単に作ることができます。野菜も肉も使っているので、バランスが良いです。 |

入賞メニューのご紹介

| No. | 氏名 | 献立 PR |
|-----|------|---|
| 6 | 一般の方 | 『乾パンサラダ』 乾パンはとっても固いので、おとしよりは不向きです。 従って細かくして、何かで味つけて食べるとよいと思います。 |
| 7 | 一般の方 | 『ポテトサラダ』 子どもたちの好きなスナック菓子の1つ“じゃがりこ”で ポテトサラダを考案しました |
| 8 | 高校生 | 『くだものゼリー♡』 ひやせばつめたくておいしいよ!! |
| 9 | 大学生 | 『カレーライス～じゃがりこコロッケのせ』 災害時1日目でも対応できる食事。 満足感あり。 |
| 10 | 大学生 | 『大豆とひじきのサラダ』 一般家庭にある食材、主に缶詰を主に用いた。 水を使わず、電気が止まっていることを想定し、ガスボンベ を用いる調理法を主とした。 |

フルーツサラダ

提案者

一般の方

献立 PR

酢の物感覚のさっぱりメニューです。

みかん缶の缶汁で乾物を戻します。



使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食材… みかん缶(coop) 1/4 缶、切干し大根(人参ミックス)(coop) 4g、カットわかめ(韓国産)(coop) 2g、しょうゆ(1滴)

②調理方法・手順

- ・みかん缶を開け、汁と果肉に分ける。
- ・切干し大根・人参はあらかじめ、ハサミで短く切っておく。
- ・みかん缶の汁で切干し大根・人参と乾燥わかめを戻す。戻し時間は約5～10分。
- ・みかんの果肉、切干し大根・人参、わかめを混ぜていただく。
- ・味付けはそのままかしょうゆを一滴たらしてもよい。

※みかんの果肉を取り出した缶の中で切干し大根・人参とわかめをいれて戻しても良い

※みかん缶を他のフルーツ缶（桃、パイナップルなど）に変えても美味しいです。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時に特別に保存する食品ではなく、日常使っている保存のできる食品を使うことにこだわりました。また、乾物（切干し大根、カットわかめ）の戻し方（みかん缶の汁で戻す）を工夫しました。

非常食というと主食の備蓄を考えがちですが、あえて副菜を考えました。酢の物感覚でとても美味しい1品です。

キャンパンでキャンパイ!!!

提案者

高校生

献立 PR

火を使わなくて簡単!とってもおいしい!
おいしいのにカロリーがとれて栄養満点!!



使用した非常用食品と作り方 (一人分)

①使用した食材

非常用食品…… 乾パン 1/2 缶(三立製菓)
その他の食材… フリンの素 1 袋 (寒天パパ)

②調理方法・手順

- ・フリンの素を作り方にそって熱湯で溶かす。
- ・キャンパンを 50mL のお湯でふやかしておく。
- ・フリンの素の荒熱がとれたら、それにふやかしたキャンパンを入れる。
- ・ペットボトルの底を切った物に入れて、冷やす。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

前に火を使わなのにフリンが美味しく出来た事を思い出して、さらにボリュームがあるように考えました。美味しいので災害の時、勇気が出ると思います。ペットボトルは工夫すると用途が沢山あるので、利用しました。

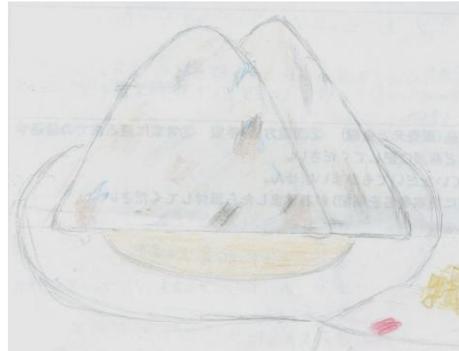
MIXおにぎり

提案者

高校生

献立 PR

簡単に出来て熱々のまま食べられて満腹感もあります。



使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… α化米 0.1 合分

その他の食材… さばの缶づめ 1/10 缶、

②調理方法・手順

- ・おなべの中に水を入れて沸かします。
- ・水がわ沸いたら、そのままα化米を 10 分ほどおきます。
- ・出来上がったら、さばの缶詰とα化米を混ぜ合わせたら完成です。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

東日本大震災で困っている方が多くて、日進高校は防災の事にも力を入れているので、私達に出来ることはしたいと思い、今回の「非常用食品を使った災害時のメニュー」を考えました。

被災地では、火を使うことが難しいと思い、あまり火を使わない簡単に出来るメニューにしました。

野菜たっぷりパノット

提案者

大学生

献立 PR

災害時には水が貴重となってくるので、水の使用量を少しでも抑えられるように缶ジュースを使用しました。また阪神・淡路大震災の際に被災者の方が「不足していたと感じたもの」「食べたいと感じたもの」として挙げられていた野菜も取り込まれた。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… α化米1袋(西尾食品)、
その他の食材… 野菜ジュース 250mL1缶、粉末コンソメ適量、玉ねぎ 30g、
大豆水煮缶 10g、フロッコリー25g、塩・こしょう少々

②調理方法・手順

- ・鍋に野菜ジュースを沸かし粉末コンソメ、みじん切りにした玉ねぎを加え炒める。
- ・玉ねぎが透き通ったらα化米を加え更に炒める。
- ・大豆水煮缶、フロッコリーを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ・ひと煮立ちさせたら出来上がり！

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

少しでも多くの食材を使用したかったので、野菜類に加え、豆類を使用した。野菜類にはどこの家にも常備されているであろう玉ねぎと、彩りを考えてフロッコリーを使用した。豆類には缶詰で保存がきき、調理に手間のかからない大豆の水煮缶を使用した。

また、災害時には水が貴重で洗い物も思うようにできないので、皿数も一つで済む野菜リゾットにした。

切干し大根の カレーヨーロースロー

提案者

大学生

献立 PR

火を使わずに、家庭にあるものを使い簡単に作る事が出来ます。野菜も肉も使っているので、バランスが良いです。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… ビーフカレー半袋(スキューフーズ)
その他の食材… 切干し大根 15g、スイートコーン半缶

②調理方法・手順

- ・切干し大根を水で戻す。
- ・ビーフカレーに切干し大根とスイートコーンを加える。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

火を使わなくても作れる。

乾パンサラダ

提案者

一般の方

献立 PR

乾パンはとっても固いので、おとしよりには不向きです。従って細かくして、何かで味つけして食べるとよいと思うのです。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 乾パン 2枚
その他の食材… シーチキンLフレーク 1/2缶
又は みかん缶

②調理方法・手順

乾パンを石や固いもので細かく砕いて、みかん缶にまぜて食べる。
又は、シーチキンとまぜあわせて食べる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

実際に震災にあったら、火も使うことができないので、調味料もなく、手元にあるものだけで、空腹を満たさなければなりません。そうした場合に乾パンを配られても、年若い人には固くて食べれないと思います。そうしたときにこのような処理をして食べれば、少しはおいしくまた食べやすくなると思って考えてみました。

ポテトサラダ

提案者

一般の方

献立 PR

子どもたちの好きなスナック菓子の一つ“じゃがりこ”でポテトサラダを考案しました。



使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材（1人分）

非常用食品…… 特になし

その他の食材… じゃがりこ 1/4 カップ、マヨネーズ 10g、コーン缶 8g
塩少々

②調理方法・手順

- ・じゃがりこをビニール袋に入れ、水を 20mL 入れ、じゃがりこが軟らかくなったら、押しつぶす。
- ・ビニール袋にマヨネーズ、コーンを入れて混ぜ、塩で味を調える。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

じゃがりこがじゃがいもで作られていること、味が付いていることを生かして、子どもたちが大好きなポテトサラダを考案しました。

じゃがりこのパッケージは、しっかりとしているので、パッケージ内で水で戻すことも可能です。そのまま作ることも可能です。

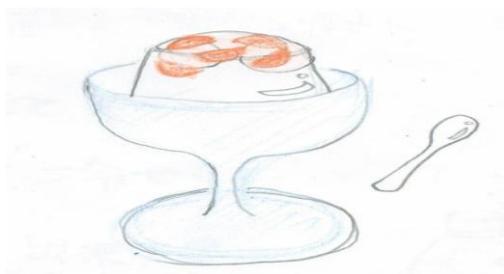
くだものゼリー♡

提案者

高校生

献立 PR

ひやせぼつめたくておいしいよ！



使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食材… 缶づめ（ジャムでもOK）、ゼリーの素（寒天の粉でもOK）、水

②調理方法・手順

- ・水を沸騰させる。
 - ・ゼリーの素を入れる。そして溶かす。
 - ・少ししたら、缶詰と一緒に容器にいれる。
 - ・冷やして、固まったら完成です。
- ※凍らすともっとつめたくておいしくなりますよ!!

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

いつ食べてもおいしいゼリーにしたのは、よく母がゼリーをつくってくれるからです。ジュースを入れてもおいしくなると思います！

カレーライス ～じゃがりにコロッケのせ～

提案者 **大学生**

献立 PR 災害時 1 日目でも対応できる食事。
満足感あり。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 白飯 1 袋(西尾食品)
非常災害用ビーフカレー 1 袋(京都葛飾区福祉場)
その他の食材… ジャがりこ 1 箱、マヨネーズ 5g、パン粉 10g、油 2g、
ケチャップ 5g

②調理方法・手順

- ・お湯を沸かし、α化米にお湯を入れ 15 分置く。
じゃがりこにもお湯を入れておく。
- ・残りのお湯にカレーを袋ごと入れて温めておく。
- ・少量の油を熱したフライパンに、パン粉を入れてきつね色になるまで揚げる。
- ・じゃがりこが軟らかくなったら。潰してマヨネーズで調味し、パン粉をまぶす。
- ・マヨネーズとケチャップの 2 種類のコロッケを作る。
- ・最後にお皿にα化米とカレーを入れ、コロッケもどきを載せて完成！

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

じゃがりこを使用し、じゃがいもを茹でたり潰したりする作業をなくした。
パン粉を揚げることで油を少量ですむようにした。

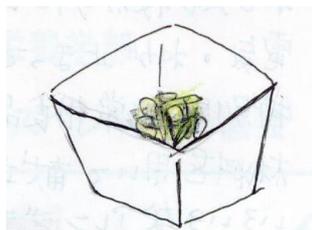
大豆とひじきのサラダ

提案者

大学生

献立 PR

一般家庭にある食材主に缶詰を用いた。水を使わず、電気が止まっていることを想定し、ガスボンベを用いる調理法を主とした。



使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食材… 大豆の水煮缶 1 缶 180g、乾燥ひじき 10g、乾燥人参 5g、
※マヨネーズ 15g、塩こしょう少々

②調理方法・手順

- ・ひじきを大豆の水で戻す。
- ・きゅうりを千切りし、※でひじき、大豆、きゅうりを和える。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

水も火も使わずに調理できる方法にしました。特別な非常用食品が家になくてもできるような材料を用いて献立をたてました。色々なアレンジも考え、栄養の偏りがないようにしました。