

五目ずし

提案者

一般の方

献立 PR

主食のごはんをガッツリ食べられるメニューです。
ずし酢で乾物を戻します。

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… 炊きたての味おいしいご飯(coop) 1つ

切干し大根人参ミックス(coop) 4g, ずし酢（祭りぼやし） 18mL

鮭フレーク(coop) 1/4 瓶、TC 皮むきいりごま白(東海コープ) 1.5g

きざみのり(coop) 適量

②調理方法・手順

- ・切干し大根・人参は、はさみで 1cm 位に切る
- ・ずし酢を入れものに入れ、上記も一緒に入れる。戻し時間は約 10～15 分
※ご飯が冷たい場合は、もう少し長めに戻す
- ・ごはんと鮭フレークを入れてよく混ぜ合わせる
- ・白ごまをいれてよく混ぜ、きざみのりをのせて完成！

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時用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って、「普段食べているものを災害時にも食べられるように」ということにこだわりました。また、乾物（切干し大根・人参）の戻し方（酢で戻す）を工夫しました。



つめたいビーンズスープ

提案者

一般の方

献立 PR

生協のおいしいドライパック缶を使った、缶詰を開けて混ぜただけのメニューです。

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…… 特になし

その他の食材… トマトジュース食塩無添加（coop）1缶

チキンコンソメ（顆粒・coop）1g弱

ミックスビーンズドライパック（coop）1/4缶

液切り無で使えるツナフレーク（オイル無）（coop）1/4パック

②調理方法・手順

- ・入れ物にトマトジュースを入れ、コンソメを入れて溶かす。
- ・ツナフレークパックをあけ、軽くほぐす。
- ・ミックスビーンズ缶をあけほぐしたツナフレークと一緒に、ジュースに入れる。
※コンソメは固形よりも顆粒の方が溶けやすい。
※ミックスビーンズ缶は大豆缶でもよい。
※ミックスビーンズ、ツナフレークは残ると要冷蔵なので全部使い切る。
（4人分作ると都合がよい）

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時用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。コンソメは溶けやすい顆粒タイプを使用しました。火が使える環境であれば温めてもおいしいです。



豆乳コーンスープ

提案者

一般の方

献立 PR

牛乳アレルギーの方でも飲めるコーンスープに仕上げました。冷たくても、温めても、おいしく頂けます。

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… A：コーン（クリーム状）50g、コンソメ顆粒少々、豆乳50mL、塩少々、こしょう少々

②調理方法・手順

- ・鍋、又はボールに材料Aを入れて混ぜる。
 - ・塩とこしょうで味を調える。
- ※加熱器具があれば温める。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時にアレルギー対応は不可欠です。牛乳アレルギーでも美味しく食べられるスープを提案したと思い、考案しました。

又、牛乳は常温保存は殆ど不可能ですが、豆乳であれば、常温保存が可能なので、災害時には都合がよいと思われます。

加熱器具であたためれば、見も心もホットになれる一品です。



まぐろフレークのとろとろ丼

提案者

一般の方

献立 PR

しょうゆ味のまぐろフレークに、加熱しなくても食べられる長芋を混ぜました。長芋のねばりとマグロフレークのしょうゆ味がマッチし、日本人好みの味です。さらに、とろみがあるため、高齢者食べやすい一品です。

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…… α化米 1袋（coop あいち）

その他の食材… 長芋 100g、まぐろフレーク 1缶（75g）
焼きのり適量

②調理方法・手順

- ・ α化米を水または、湯で戻す。
- ・ 長芋の皮をむき、ビニール袋に入れて押しつぶす。
- ・ まぐろフレークを加えて混ぜる。
- ・ お皿にもどったご飯を盛り、その上に混ぜたものをかける。
- ・ あれば焼きノリをちぎって散らして完成！

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

どの家庭にも常備してありそうなもの、常温で保存できそうなものを組み合わせてみました。

奇を衒わず、日常食でも活用できるように工夫しました。



提案者

大学生

焼肉めし

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（尾西食品）1袋

その他の食材… 焼肉缶1缶

②調理方法・手順

- ・パッケージを開封し、脱酸素剤やスプーンなどを取り出す。
- ・お湯または水を袋の袋内側の注水線位置まで注ぎよくかき混ぜる。
- ・そこに少しほぐした焼肉缶を1缶入れる。
- ・袋のチャックをしめて待つ。お湯で15分、水で60分ほどで出来上がり！

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。

ごぼうツナサラダ

提案者

大学生

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… 乾燥ごぼう40g、ツナ缶30g、マヨネーズ大匙2、
ゴマドレッシング大匙2、塩コショウ少々

②調理方法・手順

- ・ポリ袋にごぼうをいれ、水を注いで20分待つ。
- ・水気を良く切り、ツナ缶と調味料を加える。
- ・袋の上から良く揉み、味をなじませる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

簡単に短時間で作れる。ポリ袋を使用するので、洗い物をしなくても良い。

提案者

大学生

トマト缶で炊くごはん

使用した非常用食品と作り方（一人分）

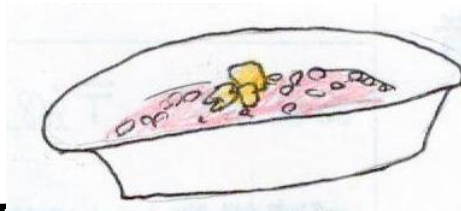
①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食材… 米 80g（α化米を用いても良い）、トマト缶 400g
シーチキン缶 1/4缶

②調理方法・手順

- ・トマト缶を鍋に出し、米を入れ火にかける。
- ・最初は強火にかけ、沸騰したら弱火で約20～25分加熱。
- ・シーチキン 20g を入れ、少し火を通したら完成。



提案者

大学生

すき焼き風つつみ焼き

使用した非常用食品と作り方（一人分）

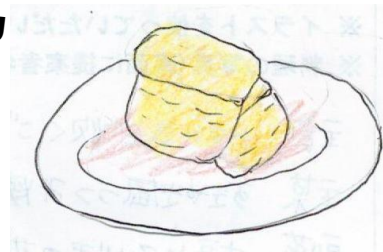
①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食材… 油あげ 20g、さんまの缶詰 1缶、にんじん 10g
A:残ったさんま缶の油、しょうゆ 30g
酒 5g、砂糖 10g

②調理方法・手順

- ・さんまをほぐし、油をとっておく。
- ・ニンジンをごまかく切って、さんまと混ぜる。
- ・油あげにつめて、A を鍋に入れ煮詰める。



提案者

大学生

桃の缶詰

①使用した食材

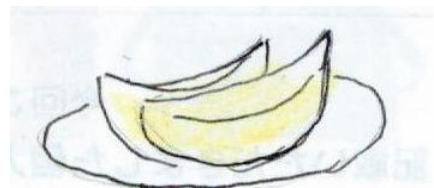
その他の食材… 桃缶 1缶

②調理方法・手順

- ・桃を缶から開けて、そのまま頂く

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

トマト缶の汁でご飯を炊くところや、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。



カンパンスープ

提案者

大学生

献立 PR

普段から家庭に駆る保存食を使ってボリュームのある食事に。

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… クノールカップスープ1個
食パン又は乾パン
小麦粉

②調理方法・手順

- ・カップスープに湯を注いで小麦粉を入れてとろみをつける。
- ・食パンまたは乾パンを入れてふやかす。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

小麦粉をいれることでとろみがついて、食パン・乾パンにからみやすくなる。また腹もちもよくなる。

湯を注ぐだけなので、調理も簡単。

サンドイッチ 野菜スープ

提案者

大学生

献立 PR

災害時に、お湯だけで簡単・おいしい料理を作ることができる。缶詰め、ドライフードを利用して、野菜やフルーツをたくさん摂る。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

〈サンドイッチ〉

①使用した食材

非常用食品…… 災害備蓄用缶入りパン・フチヴェール味1缶（KOYO）
ポテトサラダ缶1缶（ホリカフーズ）

②調理方法・手順

・缶パンを開け、パンを約1.2cm厚さの輪切りにする。パンの片面にポテトサラダ缶をぬり、もう1枚のパンで挟む。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

ただパンだけで食べるのではなく、サンドイッチにすることでさらにおいしく、作る楽しさも取り入れた。具をツナなどにも変えることができる。

〈野菜スープ〉

①使用した食材

非常用食品…… ビーフコンソメスープ1袋（一夢庵）
乾燥野菜1袋（ハンス・フーズ・ショップ）

②調理方法・手順

・カップにビーフコンソメスープの素と乾燥野菜を入れ、お湯を200mL注ぎ野菜が戻るまで2分ほど待つ。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

乾燥野菜をスープに入れることで、野菜をおいしく、たくさん食べることができる。

カレーピザ、マカロニサラダ、 トマトスープ

提案者

大学生

献立 PR

こどもからお年寄りまでおいしく食べることが出来る。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

〈カレーピザ〉

①使用した食材

非常用食品…… α化米 1袋

その他の食品… レトルトカレー半袋、チーズ、パセリ

②調理方法・手順

- ・ α化米に水を加える。できたご飯をつぶして、薄く延ばす。
- ・ レトルトカレーを温めて半量ご飯に塗る。
- ・ チーズを乗せ、フライパンで焼いて、パセリをふる。

〈マカロニサラダ〉

①使用した食材

その他の食材……マカロニ適量、はごろも煮、コーン

②調理方法・手順

- ・ マカロニを茹でる。
- ・ はごろも煮とマカロニ、コーンを混ぜる。

〈トマトスープ〉

①使用した食材

その他の食材……トマトジュース、コンソメ、大豆の水煮

②調理方法・手順

- ・ 水、コンソメ、トマトジュースを鍋に入れ温める。
- ・ 豆を加えて、ひと煮立ちさせる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

調理器具を少なくして洗い物を減らし節水できるような献立にしました。限られた食材で見栄えも良く、おいしくて子供からお年寄りまで食べられるメニューにした。

フレンチトースト、ポテトサラダ、 コンソメスープ、ミックスジュース

提案者 **大学生**

使用した非常用食品と作り方（一人分）

<フレンチトースト>

①使用した食材

その他の食材… 缶パン、牛乳、(卵)、砂糖

②調理方法・手順

・缶パンを牛乳・卵でひたす。 ・弱火でじっくり焼く。 ・皿に盛り、砂糖をかける。

<ポテトサラダ>

①使用した食材

その他の食材……ポテトサラダ缶

②調理方法・手順

・ポテトサラダ缶を開けて皿に盛る。

<コンソメスープ>

①使用した食材

その他の食材……コンソメスープ缶、コーン缶

②調理方法・手順

・コンソメスープ缶を鍋に開けて、火にかける。
・コーンを入れてさらに加熱して皿に盛る。

<ミックスジュース>

①使用した食材

その他の食材……みかん缶、桃缶、パイナップル缶、牛乳、砂糖

②調理方法・手順

・ミカン・桃・パイナップルを全てみじん切りにして、牛乳・砂糖と混ぜる。
・グラスに入れる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

少しの量で、多くのエネルギーを摂れるように、考えました。
全て手軽に作ることが出来る。
あまり水を使用しない。

チキンカレー

提案者

大学生

献立 PR

みんな大好き栄養満点チキンカレー!!!!

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 (Onis)

その他の食品… チキンカレー1袋 (無印良品)、ツナ1缶、
フリーズドライ野菜 (にんじん、コーン、ほうれん草)
りんご缶

②調理方法・手順

- ・ α化米をふやかし、チキンカレーを温めかける。
- ・ フリーズドライ野菜を水でもどし、ツナ缶と混ぜ合わせる。マヨネーズで和える。
- ・ りんごをつける。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

幅広い年代に好まれる料理を考案した。

ツナ缶だけだとさびしいので、フリーズドライ野菜を混ぜることにより、色味がよくなり、不足しがちな野菜を摂取できるようにした。

ポカポカごはん

提案者 **大学生**

献立 PR **みんな笑顔ポカポカごはん**

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…… アルファ米

その他の食品… さんまの蒲焼缶、かぼちゃ煮缶、即席みそ汁

②調理方法・手順

- ・アルファ米を戻して、さんまを缶から出して、一口大に切る。
- ・米の上にさんまをのせ、缶に残ったたれをかける。
- ・かぼちゃの煮物を缶から出して盛る。
- ・即席みそ汁

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時なので、あまり調理に器具が必要でないものを選んだ。

冬でも体温が維持できるように、汁物を入れた。

ひつまぶしにすることによって、使用する皿を減らすことができる。

ビーフカレー、ポテトサラダ、 コーンスープ、牛乳

提案者 **大学生**

献立 PR

心と体が元気になるような献立にするために、
いろどりを良くして、食欲が出るようなメニュー
構成にしました!!

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… アルファ食品 1袋（安心米白飯）
レスキューフーズポテトツナ缶 1缶（ホリカフーズ）
ロングライフミルク（らくのうマザーズ）
その他の食品… レトルトビーフカレー 1袋

②調理方法・手順

<ビーフカレー>

- ・ビーフカレーは湯せんし、アルファ米は、温めたお湯を入れます。
- ・出来上がったアルファ米にビーフカレーをかけて出来上がり。

<ポテトサラダ>

- ・乾燥ワカメを水でもどします。
- ・ポテトツナ缶を皿にうつし、ワカメをまぜて出来上がり！

<コーンスープ>

- ・コーンスープの粉末を入れ物に入れ、温めた湯を注ぎ、よくまぜ出来上がり。

<牛乳>

- ・紙パックにストローをさしてそのまま飲む。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時の献立なので、手をかけずに簡単に作れる献立にしました。そして、子供から大人まで好むようなメニュー構成にしました。

あったか汁物

提案者

大学生

献立 PR

災害によってメンタル的にも弱った方々を芯から温める汁物にしました。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食品… ツナ缶、たけのこの水煮、乾燥わかぎ、薄力粉、食塩、ごぼうにんじん、油揚げ、出汁

②調理方法・手順

- ・ボールに薄力粉、食塩、ぬるま湯を入れ、こねる。
- ・ごぼうはささがきに切り、水にさらす。
- ・にんじん、たけのこを食べやすく切る
- ・油揚げは油抜きをし、1枚を8等分する。
- ・だし汁に上記の具材を入れ、煮る。あくが出たらすくい取る。
- ・野菜に火が通ったら調味料を加え、煮たところへすいとんの生地をいれる。
- ・全部入れたら蓋をして10分ほど煮る。
- ・乾燥わかぎとツナを加えてひと煮立ちして出来上がり。



できあがり!!

簡単献立

提案者

大学生

献立 PR

簡単に手早く!!

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…… ロングライフミルク1パック、パン缶詰め、
ポテトツナサラダ缶、
その他の食品… フルーツミックス缶、コーンポタージュ缶

②調理方法・手順

- ・パンを半分に切り、サラダ缶をはさむ。
- ・コーンポタージュは湯せんする。
- ・フルーツ缶はお皿にもる。
- ・出来上がり!!

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

手間がかからないように、調理器具をあまり使用しないものにした。

クリームシチュー

提案者

大学生

献立 PR

非常用食品を使ってちょっとリッチなディナーを提供します!!災害時でも温かい食事を食べて心も体もホッとしよう!!フルーツもそえてふそくしがちにもなるビタミン・ミネラルをとろう!

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…… アルファ米 1袋 (尾西)

その他の食品… レトルトクリームシチュー、フルーツ缶

②調理方法・手順

- ・アルファ化米に水を加えて、ご飯をつくる。
- ・レトルトのクリームシチューをかけて、火にかけ温める。
- ・皿に盛り付ける。
- ・フルーツ缶を皿にうつす。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

火にかけるのは、卓上コンロで火にかけ温める。

レトルト食品には具材もちゃんと入っているので提供しやすい。

フルーツ缶は最初から切られているものを使用し、包丁を用いることなく調理できる。

おかゆ ツナサラダ

提案者

大学生

献立 PR

おかゆは温かいので体が温まり心も温まる!

おかゆに含まれているしらすには、カルシウムや

タンパク質が多いので栄養満天!

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…… アルファ米 (梅がゆ) 1袋 (尾西)

その他の食品… しらす、ほうれん草

ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、トマト



②調理方法・手順

〈おかゆ〉

- ・梅がゆを開封し、脱酸素剤をとスプーンを袋から取り出す。
- ・お湯を袋内側の注水線まで注ぎ、よくかき混ぜる。
- ・袋のチャックを閉め5分待つ。
- ・しらすとゆでたほうれん草を加えて混ぜて器に盛る。

〈ツナサラダ〉

- ・ツナ缶からツナを出し、千切りにしたきゅうりとマヨネーズで和える。
- ・トマトをそえる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

温かい食事で疲れや緊張、不安を少し和らげることができると考えおかゆにした。しらすはカルシウム、ビタミンB₁、B₂、たんぱく質が豊富で離乳食を始めた赤ちゃんや歯が丈夫でなくなったお年寄りも食べやすいためしらすを入れたおかゆにした。

色合いをよくするためきゅうりとトマト缶を使用した。

家庭によくありそうなツナ缶を使用した料理を考えた。

イタリアントマトスープ

提案者

大学生

献立 PR

災害時でもイタリアンが楽しめる！

ガスボンベがあれば作れるので簡単！

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…… 災害用備蓄保存用パン「ヒーパン」1缶

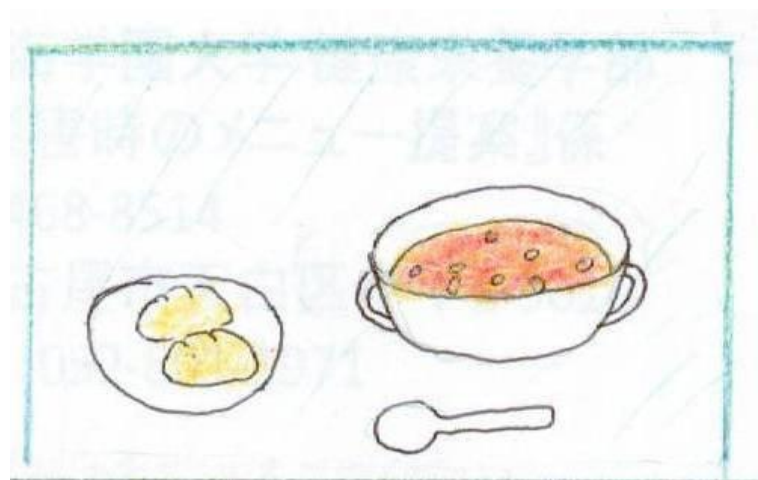
その他の食品… トマトジュース、ミックスビーンズ、塩こしょう

②調理方法・手順

- ・なべにトマトジュースと、ミックスビーンズを入れ熱する。
- ・塩・こしょうで味を整えて完成。
- ・パンは器に盛る。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害時は、冷えたおにぎりや、乾パンなど冷めたものしか食べられないので、温かい食べ物を、提供したら喜ばれるだろうと思ったので。



トマトジュースパルツット

提案者

大学生

献立 PR

簡単に一つの鍋でできるように考えた。

食欲がなくても食べやすいようにリソットにした。

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…… α化米1袋（尾西食品）

その他の食品… トマトジュース 200mL、ミックスベジタブル 30g
コンソメ2g、チーズ 20g、塩こしょう

②調理方法・手順

- ・アルファ米に水またはお湯を入れて炊く。
- ・鍋にトマトジュース 200mL を入れ火にかける。鍋にミックスベジタブルとコンソメを入れる。
- ・α米が炊きあがったら鍋に入れて煮詰める。
- ・出来上がり直前にチーズを入れる。
- ・塩、こしょうはお好みでかける。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害食といえば、アルファ米という考えからアルファ米を使おうと考えた。

トマトジュースとミックスベジタブルを使う事で、少しでも野菜を多く摂取できるように工夫した。

災害時には、あまり食器を使わなくていいように一つの皿で食べれた方が良く考えた。

カレーライス きなこ牛乳 フルーツミックス

提案者

大学生

献立 PR

短時間で調理ができ、調理器具の使用を少なくし、洗い物での水の節約ができるように考えた。また、どの年齢層にも好まれるようなメニューにした。家庭ではもちろんだが、施設等での大量調理が必要な場合にも活用できると思う。

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・白飯1袋（尾西食品）非常用飲料水純水
非常災害用ビーフカレー1袋（東京葛飾福祉工場）

その他の食品… シャキッと大豆、乾燥野菜ベジタフルミックス
きなこ、砂糖、浦幌牛乳、フルーツミックス

②調理方法・手順

〈カレーライス〉

- ・アルファ米、乾燥野菜にそれぞれ水を加えて戻す。
 - ・鍋にお湯を沸かし、レトルトカレーを温める。
 - ・戻したアルファ米に大豆と戻した野菜を入れ、温めたレトルトカレーをかける。
- ※アルファ米のパックをそのまま使用する。

〈きなこ牛乳〉

- ・LL牛乳いきなこ、砂糖を入れ、よく混ぜて出来上がり。

〈フルーツミックス〉

- ・1缶を2人分にわけて器に盛り付ける。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

災害が起こると、暖房や冷房が使えないので温度管理ができなくなったり、避難所での生活が長く続いたりする。他にも衛生的な環境も悪くなる。このような事態になると、風邪など様々な感染症にかかりやすくなる。それらを予防して、抵抗力を下げないようにするためには、たんぱく質の摂取が重要となってくる。

災害時でもたんぱく質を効率よく摂取するには保存がきく大豆やきなこが便利だと思い、メニューに取り入れた。

トマトリゾット

提案者

大学生

献立 PR

「非常用食なのに洋風？」といった感じで、和風が多い非常用食に飽きてしまわないように、洋風を取り入れました。また、トマトジュースを使うことによって小さい子供でも食べられ、リゾットにすることによってお年寄りまで食べやすいようにしました。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… α化米 1袋 100g（アルファー食品株式会社）

その他の食品… トマトジュース 190mL、塩こしょう、
とろけるチーズスライス半分

②調理方法・手順

- ・非常用食品のごはんを用意し、説明書書き通り食べれる状態にする。
- ・コンロに鍋を置き、その中にごはんとトマトジュースを入れて少し煮込む。味付けは塩・こしょうを少々いれて火を止める。
- ・ごはんが入っていた容器に盛り付け、とろけるチーズスライスを適当な大きさに切り、上に乗せて完成。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

非常食だとパンや普通の白米になりがちなので、リゾットにしてみました。

トマトジュース缶を使う事で簡単にリゾットが作れます。

温かいので体も温まり、柔らかいのでお年寄りや小さい子供も食べやすく考えました。

ゴボウサラダ

提案者

大学生

献立 PR

火も包丁も使わず出来る。

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

その他の食品… 乾燥ゴボウ30g、乾燥にんじん30g、マヨネーズ15g
ゴマドレッシング15g、塩こしょう少々、コーン缶20g

②調理方法・手順

- ・ポリ袋に野菜、水を入れ20分くらいおいて戻す。
- ・水を切る。
- ・調味し、ポリ袋の上からよくもみ、混ぜる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

ガス・電気が止まり、皿も割れてしまった場面を想定した。ポリ袋を使用するので衛生面も良い。災害時に不足しがちな野菜もとれ、また、マヨネーズを使っているの
で、エネルギーも補う事ができます。

炊き込みごはん

提案者

大学生

献立 PR

おかずが用意できない状態でも、主食のご飯だけでおいしく食べられるような食事を考えました。

使用した非常用食品と作り方（一人分）

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食品… 焼き鳥の缶詰、ドライキャロット、切干大根
干しひじき、干しいたけ

②調理方法・手順

- ・米を洗って 30 分ざるに上げておく。
- ・にんじんは千切りにする。（ドライのものであれば水に戻しておく）
- ・干しシイタケはスライスされているものを使う。
- ・切干大根はさっと洗って 2cm の長さに切っておく。
- ・干しヒジキはさっとあらう。乾物は戻しておく。（戻し汁は炊飯時に使用）
- ・炊飯器に米を入れ、調味料と戻し汁を合わせてメモリまで水を加える。
- ・具を全て上に乗せて炊き上げる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

非常時は食事のときに多くの品数を出すことができないので 1 品でもおいしく食べられるもの考えた。

また、できるだけ保存のきくものを使用するようにした。

さんま定食

提案者

大学生

献立 PR

災害時に不足しやすいたんぱく質をさんまで補う事が出来ます。レトルト食品や缶詰を使っているのととても簡単に作ることができます。生野菜を使うと、ビタミンなどもちゃんと摂ることができます。

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…… アルファ米 1袋（尾西食品）

その他の食品… さんまの缶詰、乾燥野菜、粉末みそ汁

②調理方法・手順

〈アルファ米〉 ・水を加えて戻す。

〈さんまの缶詰〉 ・缶から出す。

〈粉末みそ汁〉 ・お湯を注ぐ

〈乾燥野菜〉 ・水で戻し、さんまの缶詰にそえる。生野菜があれば一口大に切り、蒸して温野菜にする。塩、こしょうで味付けをしても良いし、しょうゆと酢を合わせてドレッシングにしても良い。
※さんまの缶詰は他の魚の缶詰でも代用可。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

魚に多く含まれる DHA や EPA を摂取でき、良質なタンパク質を摂取することが出来ます。

缶詰やレトルト食品を多用しているのですぐに作ることが出来、簡単に作ることが出来ます。

野菜を使う事でビタミンも摂取することができます。

冷汁風おかゆ じゃがいものソテーマヨネーズ和え

提案者 **大学生**

献立 PR 電気が止まり、ガスコンロを使用のメニュー

使用した非常用食品と作り方（一人分）

〈冷汁風おかゆ〉

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食品… 白がゆ 1袋、みそ小さじ2、ほんだし小さじ1

白すりごま小さじ1、青紫蘇の千切り 2枚、刻みのり少々

②調理方法・手順

- ・器におかゆ、みそ、ほんだしを入れ、混ぜ合わせる。
- ・ごまをふり、しそ、のりを散らす。

〈じゃがいものソテーマヨネーズ和え〉

①使用した食材

非常用食品…… 特になし

その他の食品… じゃがいも 1個、コーン油大匙1、マヨネーズ大匙1

パセリみじん切り少々

②調理方法・手順

- ・じゃがいもは皮をおき太めのスライサーで細切りにし、水に放してザルにあげる。
- ・フライパンに油を熱し、水を切ったじゃがいもを少し焦げ目がつくまで炒める。
- ・次にマヨネーズを加えて和え、器に盛る。パセリをふる。

③考案に至るまでの経緯や工夫した点

調理時間が短く簡単にできるメニュー