

災害時に備えよう～家庭にある食材をつかって～

瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

●冷凍・冷蔵食品 ■常温食品 ▲非常用食品

ピラフ（3人分）●

米（無洗米）	100g
水	150mL
ミックスベジタブル（冷凍）	50g
シーフードミックス（冷凍）	50g
チキンコンソメ	3g
	（固形1/2個）
バター	5g



ひとくち肉まん（3人分）●

食パン（12枚切り・サンドウィッチ用）	6枚
シュウマイ（冷凍）	6個
水	少々
サラダ油	少々

※1人分は2個

切り干し大根の梅肉和え ■

梅干し（中粒）	2個
わかめ（乾燥）	2g
切り干し大根（乾燥）	25g
水	少量

★ツナ水煮（缶詰またはレトルト）50g
を足してたんぱく質アップ！

- ① 米と水を耐熱用ポリ袋に入れる。
- ② ①に、ミックスベジタブル、シーフードミックス、チキンコンソメ、バターを加え、なじませる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、しっかりと結ぶ。
- ④ 鍋底に皿を敷き、湯を沸かす。
- ⑤ 沸騰した湯の中に、ポリ袋を入れ蓋をし、25分加熱し、その後10分蒸らす。
- ⑥ 全体の具材が馴染むよう混ぜ合わせる。

- ① シュウマイは解凍しておく。
- ② アルミホイルを広げ、油を塗る。
- ③ 食パンの端に水をつけ、シュウマイを中に包み込み、アルミホイルで包む。
- ④ フライパンに並べ、水を1cmほど入れ、蓋をして10分蒸し焼きにする。

- ① 切り干し大根と水をポリ袋に入れたものを20分置いておく。
- ② ①にわかめを入れ、わかめが戻ったら、梅干しの種を除いて、混ぜる。

ビーンズスープ（2人分）■

トマトジュース（食塩無添加）	200mL
ミックスビーンズ	50g
ツナ水煮（缶詰またはレトルト）	25g

乾パンおはぎ ▲

乾パン	1缶
あんこ	適宜
水	適宜
★乾パン以外にも、アルファ化米（わかめ味）でも代用可。	

お麩生チョコ風 ■

お麩	18個
ココア（砂糖入り）	大さじ1
水	大さじ1

豆乳インスタント味噌汁（2人分）■

インスタント味噌汁	2個
無調整豆乳	200mL
★味噌汁は、何味でもよい。	

使う物品
・ポリ袋（耐熱）
・鍋、フライパン
・ガスコンロ、ボンベ
・ラップ、アルミホイル
・ハサミ、キッチンペーパー



- ① ポリ袋に材料全てを入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、しっかりと結ぶ。
- ③ 鍋底に皿を敷き、湯を沸かす。
- ④ 沸騰した湯の中に、ポリ袋を入れ蓋をし、5分加熱する。

- ① 乾パンと水をポリ袋に入れ、柔らかくなるまで置いておく。
- ② 柔らかくなったら、ポリ袋の中で潰す。
- ③ ポリ袋から出し、一口大の大きさに丸める。
- ④ 好みの量のおあんこを乗せる。

- ① ポリ袋にお麩と水を入れ、水気を含ませる。
- ② お麩が柔らかくなったら、キッチンペーパーで水気をとり、ココアを入れなじませる。

- ① ポリ袋にインスタント味噌汁と豆乳を入れ、湯煎する。