

栄養素供給量等を考慮した 災害時レシピ集



はじめに

本レシピ集は、最新版の「日本人の食事摂取基準2020年版」の値と令和2年現在の人口データを用いて更新した、新しい「避難所における栄養の参照量」の値に合わせて作成しました。

提供想定時期 : 「災害発生後72時間～仮設住宅に入居するまで」
ライフラインが一部復旧し、外部支援も可能となった期間です。
本レシピ集の対象 : 炊き出しを行われるボランティアの皆様
仮設住宅に入居された被災者の方

バランスのよい食事や災害後に意識的に摂っていただきたい栄養素を補給するためにぜひ気を付けていただきたいポイントをレシピと共に掲載しました。
レシピでは缶詰や乾物を多く使用していますが、生の肉や野菜など、その場で手に入るものに自由にご変更ください。

「食べることは生きること」という言葉の通り、命を守るためには食事が重要です。
災害自体からは守れた命を失わないように、ぜひ、本レシピ集をご活用ください。

目次

◆白ご飯や支援物資と組み合わせて

さばのトマト煮	5
トマトスープ	6
巾着つき味噌汁	7

◆1品で栄養素供給量に近づけるレシピ

しっぽくうどん	8
彩りパエリア	9

◆料理どうしを組み合わせる

玄米入りごはん	10
さばの味噌トマト丼	11
レンズ豆カレー	12
さば缶ハンバーグ	13
豆乳カレースープ	14
きくらげとさばの和え物	15
ミルクポテトサラダ	16
わかめと切干大根のカレー和え/スープ	17
大根サラダ	18

トマトとさくらえびのぽん酢和え	19
大豆と卵のカレーマヨサラダ	20
蒸しパン	21
すいとん（あんこver. フルーツver.）	22

◆料理の組み合わせ例

◆野菜のバリエーション	25
◆野菜のビタミン	26
◆野菜の食物繊維	27
◆乾燥野菜	28
◆栄養補助食品	29
◆スープのバリエーション	30
◆米の栄養素供給量の向上案	31
◆レシピを試作した学生の声	32

レシピ集の見方

◆主食は黄色、主菜は赤、副菜は緑に色分け
複数の分類に当てはまる場合もあります

さばのトマト煮



材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
さば水煮缶	55g	2750g
ホールトマト缶	100g	5000g
グリーンピース水煮缶	30g	1500g
乾燥きくらげ		
（代用：たけのこ水煮缶 30g。食感を加える）	2g	100g
乾燥なす	3g	150g
戻し水（乾燥なす用）	67g	3350g
コーン缶	30g	1500g
こしょう	0.05g	2.5g

◆50人分の材料は目安量
も記載しています

栄養価向上のポイント！ 缶詰編

◆缶詰は、「良質なたんぱく質供給源」！

魚を提供するために缶詰の使用が有効です。
炊き出しの場合は家庭用の缶を一つ一つ開けることは大変ですが、1週間に1度など定期的にご使用ください。

◆缶詰の種類と多く含む栄養素

さば：ビタミンB₂、B₁、カルシウム、
コンビーフ：ビタミンB₂ 鶏（焼き鶏など）：ビタミンB₂
トマトなど野菜の缶詰はうまみを加え、減塩にも役立ちます。

- 1 きくらげはさつと洗って水で戻し、いしづきを取って一口大に切る。
- 2 ポウルに材料をすべて加え（缶詰は煮汁ごと）、鯖を軽く崩しながら混ぜる。
- 3 器に盛る。

◆生鮮食品が使える際のアレンジ

生の野菜を使用する際（生のなすやブロッコリー）の量は、1人あたり30g。野菜を一口大に切って炒め、しんなりしたらその他の材料を加えて煮る。

《この料理が用いられた献立組み合わせ例》

主食：おにぎり、補食：カロリーメイトゼリー

1食分の 栄養素 等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
	620	15.5	0.80	0.99	11	0.9

◆レシピに関する豆知識

①栄養素等供給量を上げる追加食材の
紹介、使用した食材（乾物など）の栄養
価を記載

→「栄養価向上のポイント！」

②栄養素等供給量を向上させるための
工夫や料理のバリエーション等を記載

→「おすすめ調理法」

◆「避難所における栄養の参照量」の1/3の値（1食分）との比較
「避難所における栄養の参照量」とは、避難所において食事を提供する際の計画・
評価のために当面の目標とするべき値です。被災後約3ヶ月頃までの段階で欠乏
しやすい栄養素について算定されています（食塩は過剰摂取防止用の値）。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
栄養の 参照量 (人/日)	2000	55	0.90	1.0	80	8.0

◆その他
要配慮者やアレルギー対応

⚠ 乳製品アレルギー

生鮮食品が手に入る際のアレンジ

さばのトマト煮



栄養価向上のポイント！ 缶詰編

◆ 缶詰は、「良質なたんぱく質供給源」！

魚を提供するために缶詰の使用が有効です。

炊き出しの場合は家庭用の缶を一つ一つ開けることは大変ですが、1週間に1度など定期的にご使用ください。

◆ 缶詰の種類と多く含む栄養素

さば：ビタミンB₂、B₁、カルシウム、

コンビーフ：ビタミンB₂

鶏（焼き鶏など）：ビタミンB₂

トマトなど野菜の缶詰はうまみを加え、減塩にも役立ちます。

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
さば水煮缶	55g	2750g
ホールトマト缶	100g	5000g
グリンピース水煮缶	30g	1500g
乾燥きくらげ （代用：たけのこ水煮缶30g。食感を加える）	2g	100g
乾燥なす	3g	150g
戻し水（乾燥なす用）	67g	3350g
コーン缶	30g	1500g
こしょう	0.05g	2.5g

- きくらげはさっと洗って水で戻し、いしづきを取って一口大に切る。
- ボウルに材料をすべて加え（缶詰は煮汁ごと）、鯖を軽く崩しながら混ぜる。
- 器に盛る。

◆ 生鮮食品が使える際のアレンジ

生の野菜を使用する際（生のなすやブロッコリー）の量は、1人あたり30g。野菜を一口大に切って炒め、しんなりしたらその他の材料を加えて煮る。

《この料理が用いられた献立組み合わせ例》

主食：おにぎり、補食：カロリーメイトゼリー

栄養素等供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	169	12.0	0.17	0.29	11	0.9
栄養の参照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

1食分の栄養素等供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
	620	15.5	0.80	0.99	11	0.9

トマトスープ



おすすめ調理法 たっぴり野菜を提供編

生野菜が大量に支援物資として届いた。

そんなときは迷わず、野菜スープに。

手に入った野菜を食べやすい大きさに切り、煮込みます。

◆野菜スープ作成のコツ

野菜ごとに多く含まれるビタミンが異なるので、バランスを考えて組み合わせるとなおります。(p26参照)
塩味のある魚肉ソーセージやかまぼこなどを入れるとアクセントに。
味のバリエーションがあると飽きません。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	221	8.1	0.36	0.16	58	1.3
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
キャベツ	47g	2353g・中2個
にんじん	33g	1667g・中11.1本
玉ねぎ	32g	1596g・中8個
じゃがいも	33g	1667g・中14個
大根	35g	1765g・大1.5本
魚肉ソーセージ	40g	2000g(28.5本)
コンソメ	1g	50g
サラダ油	7g	350g
マカロニ	2g	100g
トマトジュース (無塩)	100g	5000g
カレー粉	0.5g	25g
こしょう	0.03g	2g

- ① 大根は皮をおき、じゃがいもは芽を取って食べやすい大きさに切る。
(少し小さめにすると火が通りやすい)
- ② 鍋を熱し、油、魚肉ソーセージ、大根、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ
の順で加えて炒める。
- ③ じゃがいも、だいこんの端が少し透き通ったらキャベツ、トマトジュ
ース、マカロニ、カレー粉、こしょうを加えて火が通るまで煮込む。
- ④ 器に盛る。

《この料理が用いられた献立組み合わせ例》

主食:ぶどうパン(80g) 補食:カロリーメイト2本

1食分の 栄養素 等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
	632	14.0	0.75	0.55	83	2.5

巾着つき味噌汁



おすすめ調理法 汁物編

◆ 具材を工夫し、栄養バランス向上を

野菜とたんぱく源を加えましょう。

たんぱく源：サラダチキン、魚肉ソーセージ
(冷蔵品) ちくわ、豆腐

野菜：乾燥野菜、カット野菜、水煮野菜(豚汁用の具など)
冷凍野菜

さらに、同じ具材でも、中華スープ、コンソメなどスープのバリエーションがあると喜ばれます。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	184	8.4	0.06	0.09	8	2.5
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
大根	35g	1765g・中1.7本
にんじん	33g	1667g・中約11本
ごぼう	11g	556g・中約5.5本
板こんにゃく	20g	1000g
こねぎ	6g	278g・2袋分
ちくわ	20g	1000g
白玉粉	20g	1000g
油揚げ	10g	500g
かつおだし	200g	10000g
米みそ	15g	750g
パスタ(巾着を止める)	1/2本	25本

- 1 かつおだしを取る。
- 2 材料を食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
- 3 白玉粉に水を加えてこね、35～40g程度ずつ取って丸める。
- 4 油揚げは半分に切る。真ん中を開き、②を入れ、半分に折ったパスタで止める。(既製品の巾着を使用してもよい)
- 5 鍋に、かつおだし、根菜を入れて煮立たせる。沸騰したら中火にし、
- 6 その他の材料を加え野菜に火が通るまで煮込む。
提供前に一煮立ちさせ、味噌を溶く。
- 7 器に巾着を入れる。汁と具を加え、ねぎを散らす。

《この料理が用いられた献立組み合わせ例》

主食：塩おにぎり 補食：カロリーメイト1本

1食分の 栄養素 等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
	651	16.3	0.27	0.33	26	3.1

しっぽくうどん



おすすめ調理法 1品で完結編

◆主食・主菜・副菜を1品でとれる献立

1品のみの提供の場合も、

主食:ごはん(丼物)、麺類

主菜:肉、魚類

常温保存可能な魚肉ソーセージやサラダチキン、缶詰

副菜:乾燥野菜や手に入る野菜を3種類程度

以上の3点を準備し、共に煮込むと栄養バランスが整います。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	372	20.5	0.22	0.30	26	2.3
栄養の参照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

基本	1人分	50人分
干しうどん	90g	4500g
キャベツ	59g	2950g (中2.5個)
にんじん	39g	1950g (中13本)
干し椎茸(生もOK)	5g	250g
乾燥まいたけ (生もOK)	4g	200g
たけのこの水煮	30g	1500g
サラダチキン	55g	2750g
料理酒	7.5g	375g
みりん	7.5g	375g
顆粒だし	3g	150g
水(乾物の戻し汁を含む)	300g	15000g

- 1 キャベツ、にんじん、たけのこ、サラダチキン、干しいたけを食べやすい大きさに切る。干しいたけ、乾燥まいたけを戻す。しいたけの石づきを取る。
- 2 鍋に湯を沸かし、うどんを茹でる。(水は分量外)
- 3 別の鍋ににんじん、水(しいたけとまいたけの戻し汁含む)、酒、みりんを加えて強火で煮立たせる。沸騰したら中火にする。
- 4 うどん以外の材料を全て加え、キャベツに火が通るまで加熱する。ゆであがったうどんは洗わずに器に盛り、その上から③の汁をかける。

◆アレンジ

生肉を使用する際は一口大に切り(カット済みを使うと便利)、③で加える。

うどんを省き、野菜を倍量にするとスープにもなります。

彩りパエリア



材料と作り方（重量は廃棄量含む）

基本	1人分	50人分
無洗米	100g	5000g
もち麦	10g	500g
玉ねぎ	100g	5000g・中25個
人参	20g	1000g・中7.1個本
ピーマン	20g	1000g・中25個
赤パプリカ	30g	1500g・中12.5個
黄パプリカ	20g	1000g・中8.3個
ブロッコリー	80g	4000g・中16.6個
しめじ	30g	1500g

基本	1人分	50人分	基本	1人分	50人分
トマト缶	50g	2500g	にんにく	2g	100g
あさり缶	32.5g	1625g	(チューブ)		
サラダチキン	35g	1750g	オリーブ油	6g	300g
缶			カレー粉	1g	50g
白ワイン	50g	2500g	黒こしょう	少々	少々
水	80g	4000g	レーズン	5g	250g
食塩	0.31g	15.6g	レモン	1/4個	12.5個

- ★の野菜を食べやすい大きさに切る。レモンは4等分のくし切りにしておく。
- ★の材料を、汁と具ともに全て合わせておく。
- ブロッコリーの房を茹でる（ポリ袋に入れてボイルしてもよい）。
- ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカをオリーブオイル大さじ1/2（50人分の場合300g）で強火で軽く炒め、取り出す。
- 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1/2（50人分の場合300g）を入れ中火にかけ、にんにくチューブ、たまねぎ、人参、ブロッコリーの芯を炒める。
- 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、⑤の鍋に米ともち麦を加え、オリーブオイル大さじ1（50人分なら600g）を回しかけ、混ぜる。
- ⑥にカレー粉を加え、焦がさないように混ぜる。
- ⑦に、しめじと②を全て加え、強火で加熱する。ぐつぐつしだしたら、蓋をして弱火で加熱する。大方水分が飛んだら、③と④を加え、蓋をし、5分ほど弱火で加熱する。水分が残っていたら、蓋を開けて中火で加熱する。焦げないように注意する。
- 黒こしょう、レーズンを加える。
- パエリアを皿に盛り付け、レモンを1人1切れトッピングする。レモンは食べる直前に回しかける。

栄養素等供給量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
基本メニュー	647	22.3	0.44	0.43	238	1.4
栄養の参照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

玄米入りごはん



栄養価向上のポイント！ 白米アレンジ編

◆ 玄米、もち麦、大麦、サプリ米など

白米だけでは栄養素供給量はあまり高くありませんが、これらの穀類を白米に混ぜるとビタミンB群の栄養素供給量を向上できます。（詳しくはP31をご参照ください）

のりは災害時に不足しがちなビタミン、ミネラルを含みます。鉄やカルシウムを強化したふりかけの活用も被災者の健康維持につながります。

おにぎりは食中毒の危険があるため、器に盛って提供してください。

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

基本	1人分	50人分
白米	30g	1500g
玄米	50g	2500g
水	110g	5500g
ふりかけ（あれば）	2g	100g
味付けのり（あれば）	2g	100g

- 1 米はといで、浸漬する。
- 2 玄米は軽く洗って汚れを落とし、調理を行う半日前から浸漬させておく。
- 3 鍋に白米、玄米を加えて混ぜ、炊飯する。
炊きあがったら10分程度蒸らす。
- 4 米を4等分に分け、区画ごとにご飯をほぐし、ふりかけを混ぜて器に盛る。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	290	5.6	0.25	0.08	4	0.3
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

さばの味噌トマト丼



おすすめ調理法 どんぶり編

◆ **主食と主菜**を同時に提供できます。

炊き出して人数分の缶詰が入手できていなくても、缶を開けてどんぶりにするとたんぱく源として供給可能です。

いわし、焼き鶏、サンマ、ツナなどでもアレンジ可能です。

トマトやグリーンピースなどの缶詰、乾燥野菜、水煮の野菜を加えるとさらに栄養バランスが整います。

◆ 生鮮食品が手に入ったら…

中華丼や親子丼など、たんぱく質と野菜の両方が入った丼が栄養素供給量向上に役立ちます。

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

基本	1人分	50人分
アルファ化米	90g	4500g
さば缶（味噌煮）	80g	4000g
ホールトマト缶	170g	8500g
焼きのり	3g	150g
いりごま	2.5g	125g

- 1 アルファ化米を戻し、器に盛る
- 2 ホールトマト缶をごはんの上に盛った上にさば缶を盛る。
（さばは、ほぐしてもほぐさなくても良い）
- 3 焼きのり、いりごまを振りかける。
（のりは食中毒予防のため、切らなくてよい刻みのりや8枚切りを購入する）

⚠ たんぱく質制限者に

さばを少なめに盛り付けてください。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	550	20.5	0.20	0.42	23	0.9
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

レンズ豆カレー



おすすめ調理法 カレー編

カレーは頻繁に提供される炊き出しメニューであるため、被災者が飽きている可能性があります。

その際はカレーではなく、**シチュー**にアレンジしてみましょう。

また、ルーは、固形以外に、溶けやすいフレークや粉末タイプもあります。

フレーク



固形ルー



フレーク

粉末タイプ

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

基本	1人分	50人分
白米（無洗米）	120g	6000g
乾燥レンズ豆 （皮の有無は問わない）	40g	2000g
あいびき肉	50g	2500g
玉ねぎ	40g・中1/5	2000g・中10個
にんじん	30g(3~4cm)	1500g・中10本
きのこ類 （入手できたもの）	10g	500g
サラダ油	6g	300g
水 （レンズ豆の戻し汁含む）	200g	10000g
カレールウ	1かけ	50人分

- 1 レンズ豆を水で戻す。
- 2 鍋に水と戻したレンズ豆を入れ、ゆでる。
- 3 たまねぎはくし切り、にんじんは薄いいちょう切りにし、サラダ油を入れたフライパンであいびき肉と一緒に炒める。
- 4 ③に火が通ったら、③を①に加える。
カレールウ（カレーフレークも可）を入れ、とろみが出るまで煮込む。
- 5 白米を盛った器に盛りつける。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	605	23.1	0.45	0.23	6	2.2
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

さば缶ハンバーグ



味噌煮缶使用



水煮缶使用

おすすめ調理法 缶詰アレンジ編

缶詰をアレンジし、普段とは異なる見た目が食欲をそそります。
材料は全て加熱済みで、混ぜる行程も衛生面の懸念が少ないです。

◆さば、ツナ、いわし、大豆など、たんぱく源の缶詰アレンジ例

- ◇切り干し大根などの野菜と、マヨネーズやケチャップなどで和える
- ◇生野菜と炒める
- ◇焼きうどんやカレー、シチュー、スープの具にする
- ◇ハンバーグ風

◆たけのこやとうもろこしなど野菜の缶詰アレンジ例

- ◇味噌汁やスープの具材にする
- ◇たんぱく源（ツナなど）の缶詰と合わせてサラダにする

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
鯖缶味付け（固形部）	60g	3000g
乾燥おから	5g	250g
カレー粉	1g	50g
コーン缶	15g	750g
粉チーズ	2g	100g
片栗粉	1g	50g
植物油	6g	300g

- 1 材料を全て混ぜて成型する。
ボウルを使用せず、ポリ袋に材料を全て加えて混ぜることも可能です。（崩れる場合は、片栗粉を増量してまとめる。）
- 2 油を引いたフライパンで焼く。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー (味付け缶)	222	15.1	0.05	0.19	0	0.9
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

豆乳カレースープ



栄養価向上のポイント！ 汁物の具編

常温保存可能なたんぱく源や野菜を加えると栄養バランスが改善します。生鮮食品が使える場合はもちろん使用してください。

◆乾燥野菜(P28参照)

今回は乾燥ピーマンでビタミンC供給量アップ！

◆常温保存可能なたんぱく源

本メニューでは、

豆乳(100g) :たんぱく質3.6g
 魚肉ソーセージ(70g) :たんぱく質8.0g、ビタミンB₂ 0.42g
 うずら卵(45g) :たんぱく質9.7g、ビタミンB₂ 0.15g

を使用し、ビタミンB群をしっかり補給できます。

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
無調整豆乳	100g	5000g
うずら卵(水煮)	45g・4個	2250g・200個
魚肉ソーセージ	70g	3500g・50本
乾燥しいたけ	3.5g	175g・100個
水	100g	5000g
カレー粉	0.4g	20g・大さじ3と1/3
コーン缶	5g	250g
グリーンピース缶	5g	250g
たけのこの水煮	10g	250g・50片
乾燥ピーマン	1g	50g・大さじ10

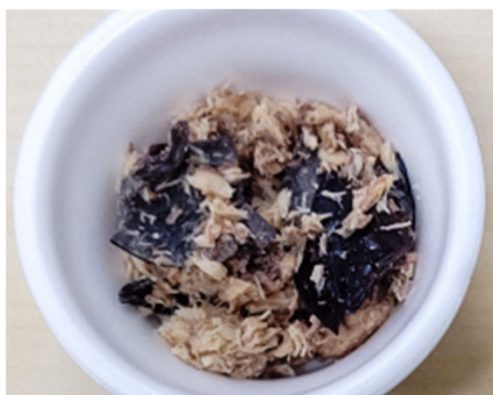
- 1 椎茸を水で戻す(30分)。
- 2 魚肉ソーセージを斜め切り、たけのこ水煮を薄切りにする。
- 3 ①を沸かす。
- 4 魚肉ソーセージ、うずら水煮、カレー粉を③に加える。
煮立ったら豆乳を加える。
- 5 たけのこ水煮、乾燥ピーマンを④に加える。
- 6 盛り付けて完成。

⚠ 大豆アレルギー

牛乳や、オーツミルクなどのプラントミルクを使用してください。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	260	17.9	0.21	0.65	10	1.8
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

きくらげとさばの和え物



栄養価向上のポイント！ 乾物編

乾物は栄養素供給量の向上の他、きくらげは食感が料理にアクセントをもたらします。乾燥野菜はp28をご参照ください。

◆高野豆腐

・たんぱく質
・鉄
・カルシウム
の供給源。
カット済みの
商品が便利
です。

高野豆腐の栄養素量 (1人15g/約1枚あたり)

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.4g
鉄	0.01mg
カルシウム	0.06mg
食物繊維	44mg

◆きくらげ

・鉄
・食物繊維
の供給源。

きくらげの栄養素量 (1人3gあたり)

エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.2g
鉄	0.3mg
ビタミンB ₂	0.01mg
食物繊維	2.4mg

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
乾燥きくらげ	3g・6個	150g・300個
水 (乾燥きくらげ戻し用)	80g	4000g
さばの水煮缶(固形)	60g	3000g
マヨネーズ	2g	100g
こいくち醤油	1g	50g

- 1 水を沸かし、乾燥きくらげを入れる(10~20分)。
- 2 湯を切り、キッチンペーパー等で水分をふき取る。
- 3 きくらげを適当な大きさに切る。
- 4 さば缶、マヨネーズ、醤油を加えて和える。

◆アレンジ

- ・さば缶の煮汁は他の汁物に活用できます。
- ・コーンやグリーンピース缶を加えると見た目もよくなります。

⚠ 卵アレルギー

マヨネーズを和える前に取り分けて提供してください。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	167	2.9	0.11	0.10	11	0.4
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

ミルクポテトサラダ



栄養価向上のポイント！ カルシウム編

災害時でも、成長期の子どもには必要な栄養素です。

◆脱脂粉乳 ⚠️ 牛乳アレルギー

- ・味への影響はほとんどありません◎
- ・少量の水に溶かしてから水を増やして薄めると溶けやすいです。
- ・1人当たり1g～20g程度まで増減可能です。

脱脂粉乳の栄養素量 (1人4gあたり)

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.4g
ビタミンB ₁	0.01mg
ビタミンB ₂	0.06mg
カルシウム	44mg

【その他のアレンジ】

粉チーズ、桜えびを提供時に振りかけて。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	181	4.2	0.12	0.16	11	0.5
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
乾燥マッシュポテト	20g	1000g
水	80g	4000g
魚肉ソーセージ	10g	500g・7.1本
キャベツ(葉物野菜)	17g	850g・中3/4玉
切り干し大根 代用:生の玉ねぎ/ きゅうり等25g	7g	350g
にんじん	13g	650g・中5本
脱脂粉乳 (スキムミルク)	4g	約200g・1袋(増減可)
水(脱脂粉乳用)	12g	600g(袋の表記に従う)
マヨネーズ	8g	400g・約1本
こしょう	0.05g	2.5g

- 1 切り干し大根は軽く洗って水で戻す。キャベツ、にんじん、魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水とにんじんを入れて加熱し、沸騰したらキャベツを加えて野菜に火が通るまで茹でる。
- 3 脱脂粉乳に水を加えて溶かす。
乾燥マッシュポテトを水で戻し、水気を切った野菜、調味料を加えて混ぜる。
- 4 器に盛る。

⚠️ 卵アレルギー

マヨネーズを和える前に取り分けて提供してください。

⚠️ 牛乳アレルギー

脱脂粉乳を和える前に取り分けて提供してください。

乳製品を含む乾燥マッシュポテトもあります。表示を確認してください。

わかめと切干大根のカレー和え/スープ



カレー和え



カレースープ

栄養価向上のポイント！ 食物繊維編

お通じの改善などのため、積極的に提供したい栄養素です。

◆乾物の野菜や海藻

切り干し大根やわかめ、ひじきなど。

冬はスープにすると暖まり、とろみをつけると、高齢者の方も飲み込みやすいです。

切り干し大根の栄養素量 (1人2gあたり)		乾燥わかめの栄養素量 (1人3gあたり)	
エネルギー	28kcal	エネルギー	5kcal
たんぱく質	1.0g	たんぱく質	0.4g
ビタミンB ₁	0.03mg	ビタミンB ₁	0.01mg
ビタミンB ₂	0.02mg	ビタミンB ₂	0.02mg
食物繊維	2.1g	食物繊維	1.0g

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	56	1.8	0.05	0.04	3	1.3
スープVer.	55	1.8	0.04	0.03	3	1.7
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
カットわかめ	3g	150g
コーン缶(粒)	20g	1000g
切干大根 代用:生のきゅうり/大根 等35g	10g	500g
こいくちしょうゆ	3g	150g
上白糖	1g	50g
カレー粉	0.3g	15g
【スープver.】 上白糖・こいくちしょうゆを 顆粒コンソメに変更	2g	100g
コーン缶の煮汁 わかめの戻し汁	合計200g	10000g

- 1 切り干し大根は軽く洗ってはさみで食べやすい長さに切り、水で戻す。別のボウルでわかめも戻す。
- 2 ボウルにしょうゆ、上白糖、カレー粉を加え、よく混ぜる。
- 3 ②に水気を切った切り干し大根、わかめ、コーン缶を加え、砂糖が溶けるまで混ぜる。

【スープの作り方】

- 1 上に同じ
- 2 コーン缶の具と汁を分ける。
- 3 鍋に、水(コーン缶の汁、わかめの戻し汁含む)、顆粒コンソメ、切り干し大根を入れ火にかける。
- 4 沸騰したら中火にし、コーン、カレー粉を加える。
切り干し大根に火が通ったらわかめを加え、約1分加熱する。

大根サラダ



おすすめ調理法 野菜サラダ編

「わかめと切干大根のカレー和え/スープ」とは異なり、酸味のあるさわやかなサラダです。

切り干し大根以外に、生の大根やキャベツ、ほうれん草などの葉物野菜でもアレンジできます。

生野菜は、茹でて（ポリ袋に入れ、袋ごとボイルするパッククッキングでもよい）、十分に水分を絞ってから調味料と和えてください。

◆野菜サラダの味付けバリエーション

甘酢（酢、砂糖、醤油）、かつおぶし醤油、顆粒和風だし和え、カレー粉、すりごま、塩こんぶ、めんつゆ、各種ドレッシング、ぽん酢しょうゆ、中華和え（鶏ガラスープの素、ごま油）

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
切り干し大根 （生の大根なら15g）	6g	300g
乾燥わかめ	0.5g	25g
桜えび	1g	50g
穀物酢	9g	450g
【スープver.】		
穀物酢を鶏がらスープに変更	2g	100g
切り干し大根の戻し汁	200g	10000g

- ① 切り干し大根は軽く洗ってはさみで食べやすい長さに切り、水で戻す。別のボウルでわかめも戻す。
- ② ボウルに材料を全て加え、和える。酸味が強い場合は砂糖を追加（分量外）して調整する。

【スープの作り方】

- ① 上の①に同じ
- ② 生の大根が手に入る場合はいちよう切りにする。
- ③ 鍋に水（切り干し大根の戻し汁を含む）と大根を入れ、茹でる。大根に火が通ったら鶏がらスープを加えて味をつける。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	23	1.0	0.02	0.02	2	0.2
栄養の参照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

トマトと桜えびのぽん酢和え



栄養価向上のポイント！ ちょこっとふりかけ編

プラスアルファで加えて栄養素補給！

◆ いりごま

→エネルギー

いりごまの栄養素量
(1人2gあたり)

エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.4g
ビタミンB ₁	0.01mg
ビタミンB ₂	0mg
食塩相当量	0g

◆ 桜えび

→カルシウム

桜えびの栄養素量
(1人3gあたり)

エネルギー	9kcal
たんぱく質	1.9g
ビタミンB ₁	0.01mg
ビタミンB ₂	0mg
カルシウム	60mg

◆ かつおぶし

→たんぱく質

かつおぶしの栄養素量
(1人1gあたり)

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.8g
ビタミンB ₁	0mg
ビタミンB ₂	0.01mg
食塩相当量	0g

材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
トマト	170g	8500g・中57個
たまねぎ	33g	1650g・中8個
桜えび	3g	150g
かつおぶし	1g	50g
ぽん酢しょうゆ	10g	500g
サラダ油	4g	200g

- 1 トマトはへたを取り食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。鍋に油をひき、さっと炒める。
- 2 火が通ったらさくらえび、かつおぶし、ぽん酢しょうゆを加えて味を調える。

◆ 生鮮食品が使える際のアレンジ

鶏肉、豚肉(30～50g/人)を①で加えて炒めると、1品で肉も野菜も入ったさっぱりとした炒め物になります。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	99	4.0	0.11	0.05	28	0.9
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

大豆と卵のカレーマヨサラダ



おすすめ調理法 熱源不要レシピ編

常温保存可能で加熱済みの材料のみを使用し、燃料の消費を抑えつつ一品追加できます。熱源の無い場合はそのまま食べられます。

◆開封後要冷蔵の調味料

マヨネーズや青じそドレッシング、ケチャップなど、開封後は要冷蔵の調味料も、一度に1本使い切る炊き出しレシピならば、味付けのバリエーションを増やせます。

◆在庫缶詰の消費

炊き出しで缶詰が50個しかなく、1人1缶を渡せない場合でも、缶を開けて調理をすれば100食提供できます。食事提供と在庫消費ができ、一石二鳥なレシピです。

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
大豆水煮缶	50g	2500g
うずらの卵水煮	50g	2500g
マヨネーズ	10g	500g・約1本
カレー粉	1g	50g

① 材料を全て混ぜる。食中毒防止のため、加熱してもよい。

【写真のように生卵が手に入る場合】

- ① 温めた鍋に溶きほぐした卵を加え、炒り卵をつくる。
- ② 全ての材料を加えて軽く炒める。
- ③ カレー粉の匂いが立つようになったら完成。

⚠卵アレルギー

うずらの卵とマヨネーズを加える前に取り分けましょう。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	213	11.3	0.03	0.18	0	0.7
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

蒸しパン



栄養価向上のポイント！ おやつ編①

以下の材料を加えて栄養素供給量アップ！

◆脱脂粉乳 ⚠️ 乳製品アレルギー

カルシウムの供給量アップ！

50人分で一袋（約200g）を加え、豆乳で溶かしながら混ぜます。

・入手できたフルーツの量がレシピより少ない場合も、混ぜ込んで人数分に切り分けてください。

・フルーツではなく、抹茶やココアパウダーで味を変えてもよいです。

災害時におやつが出てくるとそれだけで嬉しくなります。

1週間に1回程度メニューに組み込みましょう。

材料と作り方（重量は廃棄量含む）

	1人分	50人分
ホットケーキミックス	40g	2000g
豆乳	30g	1500g
フルーツ缶 （固形部分）	10g	500g

- 1 袋に材料を全て加えて混ぜ合わせる。
- 2 袋の中に空気が入らないようにして袋の上の方で縛る。
- 3 沸騰させた湯の中で5分程度加熱する。
電気ポットや電気ケトルを使用する場合は、一度湯を沸かし、その中にポリ袋を入れて保温モード（なければそのまま）で10分放置する。一度取り出し、生の部分があれば、再沸騰させて再び10分放置する。

⚠️ 乳製品アレルギー

乳成分が含まれるホットケーキミックスもあるため、成分表示は必ずご確認ください。

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
基本メニュー	166	3.9	0.05	0.04	0	0.4
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

すいとん(あんこver. フルーツver.)



栄養価向上のポイント！ おやつ編②

以下の材料を加えて栄養素供給量アップ！

◆脱脂粉乳 ▲乳製品アレルギー

カルシウムの供給量アップ！

脱脂粉乳は50人分で一袋(約200g)を小麦粉と混ぜておき、水で溶かしながらこねます。

◆きなこ ▲大豆アレルギー

鉄とカルシウムの供給量アップ！

5g(大さじ約2/3)で右の栄養素量が補えます。
1gあたり、約1～2円です。

きなこの栄養素量
(1人5gあたり)

エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.8g
ビタミンB ₁	0.01mg
ビタミンB ₂	0.1mg
カルシウム	10mg
鉄	0.4mg

栄養素等 供給量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
あんこver.	187	4.5	0.06	0.03	0	0.1
フルーツver.	167	2.7	0.07	0.02	4	0.0
栄養の参 照量の1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

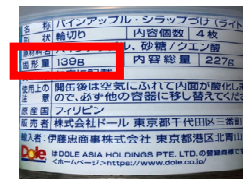
材料と作り方 (重量は廃棄量含む)

	1人分	50人分
薄力粉	25g・大さじ3	1250g・11.4カップ
水	17g 大さじ1強	850g
水(茹でる用) (あんこver.で、あんこを 伸ばすときにも使うので、捨 てない)	225g 1と1/4カップ	4500g
水(冷やす用)	適量	適量
あんこver. ゆで小豆(加糖)	50g 大さじ2と1/2	2500g
フルーツver. フルーツ缶(固形)	60g	3000g

- 1 薄力粉に水を加えてこねる。耳たぶくらいの硬さが目安。
- 2 ①で作った種をちぎって、沸騰した湯で茹で、浮いてきたら水にとる。
- 3 加熱しながら、あんこを茹で湯の残り(1人50ml)で伸ばす。
- 4 ②を3つずつ皿に取り、③かフルーツ缶を汁ごと注ぐ。
フルーツ缶は冷やしておく、よりおいしくお召し上がり頂けます。
固形部の分量は缶詰をお確かめください。

▲小麦アレルギー

米粉を使用してください。



献立組み合わせ例①



玄米入りごはん(P10)
さば缶ハンバーグ(P13)
大根サラダ(P18)
蒸しパン(P21)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
栄養素等 供給量	701	25.6	0.37	0.33	6	1.8
栄養の 参照量の 1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

主食、主菜、副菜、デザートのご組み合わせです。
食感も様々で平常時に近い食事です。

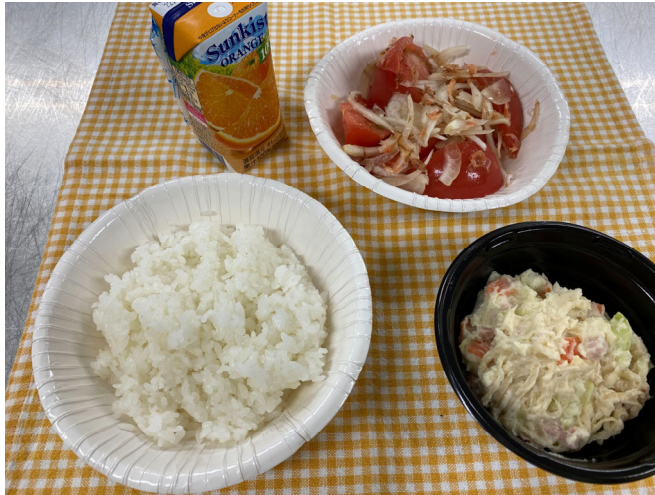


しっぽくうどん(P8)
大豆と卵のカレーマヨサラダ(P20)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
栄養素等 供給量	585	31.8	0.25	0.48	26	3.0
栄養の 参照量の 1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

野菜たっぷりの1品に副菜を組み合わせました。
うどんは野菜が多く、エネルギー量が少なくても
満足感のある組み合わせです。

献立組み合わせ例②



白米
ミルクポテトサラダ(P16)
トマトとさくらえびのぽん酢和え(P19)
オレンジジュース

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
栄養素等 供給量	669	13.4	0.38	0.23	72	1.4
栄養の 参照量の 1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

野菜中心の献立です。
たんぱく源が無くても、乾燥マッシュポテト、脱脂粉乳、トマト、
オレンジジュースなどからビタミンB₁を補給できました。



さばの味噌トマト丼(P11)
わかめと切干大根のカレースープ(P17)
オレンジジュース

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
栄養素等 供給量	697	22.9	0.39	0.50	111	2.6
栄養の 参照量の 1/3	667	18.3	0.30	0.33	27	2.7

丼ぶりに副菜、オレンジジュースを合わせました。
主食、主菜、副菜、果物ジュースの揃った献立です。
さば缶がビタミンB₂の主な供給源です。

野菜のバリエーション

本メニュー集の野菜はすべて、手に入る野菜に変更、追加OKです！
変更する野菜を迷った際は、同じ枠内の野菜を使用すると失敗しにくいです。

葉物野菜

キャベツ	はくさい
ほうれん草	こまつな
チンゲン菜	春菊
水菜	

根菜

ごぼう
にんじん
だいこん
れんこん

芋類

じゃがいも
さつまいも
さといも
かぼちゃ

その他の野菜

たんぱく質の多い野菜

ブロッコリー
カリフラワー

きゅうり	たまねぎ
なす	トマト
ピーマン	

豆類

さやえんどう えだまめ
グリーンピース

野菜のビタミン

野菜に含まれるビタミン類です。

ビタミンC以外にビタミンB₁、ビタミンB₂も野菜から摂取可能です。

ビタミンCの供給が野菜ジュースばかりでは飽きるので、含有量の多い野菜を積極的に活用しましょう。

表にない野菜もカリウムや食物繊維の貴重な供給源です。入手出来れば積極的に使用しましょう。

ビタミンB ₁ 野菜名	使用量 (g)	含有量 (mg)	ビタミンB ₂ 野菜名	使用量 (g)	含有量 (mg)	ビタミンC 野菜名	使用量 (g)	含有量 (mg)
えだまめ ゆで	30	0.07	ほうれん草 ゆで(通年)	80	0.09	赤ピーマン 油いため	30	54
西洋かぼちゃ ゆで	100		西洋かぼちゃ ゆで	100	0.08	黄ピーマン 油いため	30	48
トマトホール缶	100	0.06	にら 油いため	50	0.08	ゴーヤ 油いため	50	38
さといも 水煮	70	0.04	なす 油いため	100	0.07	西洋かぼちゃ ゆで	100	32
ほうれん草 ゆで(通年)	80		アスパラガス ゆで	40	0.06	キャベツ 油いため	60	28
オクラ ゆで	40		赤ピーマン	30	0.05	ブロッコリー ゆで	50	27
にんじん 油いため	30	0.03	こまつな ゆで	80		青ピーマン 油いため	30	24
こまつな ゆで	80		チンゲン菜 油いため	80		こまつな ゆで	80	17
ブロッコリー ゆで	50		オクラ ゆで	40	0.04	チンゲン菜 油いため	80	
玉ねぎ 油いため/ゆで	60	0.02	トマトホール缶	100	0.03	ほうれん草 ゆで(通年)	80	15
チンゲン菜 ゆで	80		にんじん油いため	30	0.02	はくさい ゆで	100	10
だいこん ゆで	100		キャベツ 油いため	60		たまねぎ 油いため	60	5
たまねぎ ゆで	60		たまねぎ 油いため	60				
キャベツ ゆで	60	0.01						

野菜の食物繊維

食物繊維は災害時に不足しがちな栄養素です。

1日の目標量は一番左の表のとおりです。

野菜ジュースでは補いにくいいため、生の野菜が手に入る場合は積極的に提供しましょう。

食物繊維の目標量

年齢	男性 (g/日)	女性 (g/日)	食物繊維 野菜名	使用量 (g)	含有量 (mg)	食物繊維 野菜名	使用量 (g)	含有量 (mg)
0～5ヶ月	—	—	西洋かぼちゃ ゆで	100	4.1	チンゲン菜 油いため	80	1.1
6～11ヶ月	—	—	ほうれん草 ゆで(通年)	80	2.9	たまねぎ ゆで	60	1.0
1～2歳	—	—	なす 油いため	100	2.6	にんじん ゆで	30	0.9
3～5歳	8以上	8以上	オクラ ゆで	40	2.1	もやし(緑豆) ゆで	50	0.9
6～7歳	10以上	10以上	こまつな ゆで	80	1.9	青ピーマン 油いため	30	0.7
8～9歳	11以上	11以上	ブロッコリー ゆで	50	1.9	スイートコーン ホール	20	0.6
10～11歳	13以上	13以上	だいこん 皮むき ゆで	100	1.7	カーネルスタイル		
12～14歳	17以上	17以上	たまねぎ 油いため	60	1.6	グリーンピース 水煮缶詰	10	
15～17歳	19以上	18以上	はくさい ゆで	100	1.4	切り干し大根 油いた	10	0.6
18～29歳	21以上	18以上	キャベツ 油いため	60	1.3	赤ピーマン 油いため	30	0.5
30～49歳	21以上	18以上	れんこん ゆで	50	1.2			
50～64歳	21以上	18以上						
65～74歳	20以上	17以上						
75歳以上	20以上	17以上						
妊婦・授乳婦		18以上						

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

乾燥野菜の活用

市販の乾燥野菜は炊き出しや災害時の家庭の食事に活用が可能です。

栄養成分は生のものより減少していますが乾燥ピーマンは、少量でもビタミンCの摂取につなげることが可能です。

例：豆乳カレースープ（P13）

乾燥ピーマン1gを使っています

乾燥なすは、汁の具材やマーボーなすの素に入れてパッククッキングに応用ができます



◆乾燥（緑）ピーマン (1g)

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.1g
ビタミンB ₁	0.03mg
ビタミンB ₂	0.04mg
ビタミンC	10mg



◆乾燥なす (3g)

エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.3g
ビタミンB ₁	0.01mg
ビタミンB ₂	0.00mg
ビタミンC	0mg



◆乾燥（赤）ピーマン (1g)

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.1g
ビタミンB ₁	0.04mg
ビタミンB ₂	0.01mg
ビタミンC	9mg

栄養補助食品

参照量を満たせない場合は、適宜支援物資の栄養補助食品や野菜・果物ジュースも活用しましょう。

ジュースの正確な値はパックの記載をご参照ください

◆カロリーメイトブロック チーズ味（2本分）

エネルギー	200kcal
たんぱく質	4.2g
ビタミンB ₁	0.3mg
ビタミンB ₂	0.35mg
ビタミンC	25mg

ビタミンB₁、B₂、
Cを約1食分含む。
カルシウム100mg、
鉄1mgも含む

◆カロリーメイトゼリータイプ アップル味（215g）

エネルギー	200kcal
たんぱく質	8.2g
ビタミンB ₁	0.6mg
ビタミンB ₂	0.7mg
食塩相当量	0.08g

ビタミンB₁、B₂、
を約2食分含む
カルシウム200mg
も含む

大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/nutraceutical/products/caloriemate/>

◆オレンジジュース濃縮還元 （200g）

エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.4g
ビタミンB ₁	0.14mg
ビタミンB ₂	0.04mg
ビタミンC	84mg

◆野菜ジュース濃縮タイプ （200g）

エネルギー	72kcal
たんぱく質	2.0g
ビタミンB ₁	0.1mg
ビタミンB ₂	0.08mg
ビタミンC	74mg

いずれも、
ビタミンCを
約1日分含む

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

スープのバリエーション

味噌汁以外のスープもあるとメニューのマンネリ化が防げます。
基本の水は**140g/人**。緑の枠に基本の調味料の量を示しています。
その他、すまし汁、中華スープ、コンソメスープなども作れるとよいです。

◆わかめと豆腐の味噌汁

- ・高野豆腐(カット済みが便利) 3g
- ・カットわかめ 2g
- ・乾燥椎茸 2g
- ・米みそ(だし入り) 5g

- ①干し椎茸を戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水**150g/人**(戻し汁含む)と味噌以外の材料を入れ煮立たせる。
- ③沸騰したら火を止めて味噌を溶く。

エネルギー67kcal たんぱく質6.4g
ビタミンB₁ 0.02mg ビタミンB₂ 0.06mg
ビタミンC 0mg 食塩相当量2.3g

〈定番のお味噌汁〉

1人前
水：**140g**(乾物を入れる際は増量)
味噌：**10g**(出汁の出る具なら減量)



乾燥レンズ豆(15g)使用ver. ↑



〈シンプルな塩のスープ〉

1人前

水：**140g**(乾物を入れる際は増量)
食塩：**1g**
薄味仕立てです。具材に合わせて調整してください。

◆お豆スープ

- ・大豆水煮缶 10g
- ・魚肉ソーセージ 40g
- ・乾燥椎茸 2g
- ・焼きのり 1g
- ・食塩 0.3g

- ①干し椎茸は水で戻し、食べやすい大きさに切る。魚肉ソーセージは斜め切りにする。
- ②鍋に水**140g/人**(戻し汁含む)と全ての材料を入れて煮立たせる。

エネルギー84kcal たんぱく質6.7g
ビタミンB₁ 0.10mg ビタミンB₂ 0.29mg
ビタミンC 2mg 食塩相当量0.9g

米で栄養素供給量アップ！

白米にその他の穀物を混ぜるとビタミンB₁やたんぱく質の供給量を向上でき、おかずの量や種類が少なくても栄養の参照量を満たしやすくなります。

◆玄米

- ・30分の浸漬では、炊くとまだ硬さが残っていた。
- ・完成の重量は他と比べると少なかった。
- ・不足しやすいビタミン類を補充することができるのはよい。



分量：白米 60g 玄米 30g

エネルギー	309kcal
たんぱく質	5.7g
ビタミンB ₁	0.18mg
ビタミンB ₂	0.02mg
ビタミンC	0mg

◆押麦

- ・3つの中で、水をよく吸収するため、炊き上がり後に最も量が増えていた。
- ・視覚からもボリュームが感じられて、満腹感が出る。
- ・少量の材料で多くの量のおにぎりを作成できる。
- ・7分づきの白米だと、さらに栄養素供給量を増やせてよい。



分量：白米（7分づき）80g 押し麦 10g

エネルギー	311kcal
たんぱく質	4.9g
ビタミンB ₁	0.20mg
ビタミンB ₂	0.03mg
ビタミンC	0mg

◆ビタミン強化米

- ・ビタミンや鉄分が補え、とても便利。
- ・味も普通の白米と同じで、抵抗感なく食べられる。玄米や大麦が苦手な方にもよい。
- ・1合に対して5粒くらい入れるだけなので、大量に作っても使用量が少なく、また保存性と栄養価が高いため、災害時にも使いやすい。



分量：白米 75g 強化米 0.375g

エネルギー	258kcal
たんぱく質	4.6g
ビタミンB ₁	0.72mg
ビタミンB ₂	0.04mg
ビタミンC	0mg

コメントは、3種類の米を調理した学生の感想です。

レシピを試作した学生の声①

● 玄米入りごはん

- ・ 半日漬けられず差し水をして炊いたが、白米は水っぽく、玄米は硬くなった。
- ・ 鍋でご飯炊くのに慣れていないので作りにくかった。
- ・ 30分の浸漬では、炊くとまだ硬さが残っている。

● ミルクポテトサラダ

- ・ スキムミルクが入ってる事に気づかない。よい意味で味に影響がない。
- ・ 切り干し大根がポテトサラダに合うのか疑問だったが、食べると美味しくて驚いた。
- ・ スキムミルクが溶けにくい。

● さばのトマト煮

- ・ とにかく作るのが簡単。
- ・ たいていの食材と合って、おいしい。
- ・ タケノコの水煮を加えると食感が良くなる。
- ・ 量が多く、満足感があるが、結構飽きる。
- ・ 好き嫌いがある。
- ・ 生ゴミは少ないが缶のゴミは多い。
- ・ 缶を開けるのに時間がかかる。

● しっぽうどん

- ・ 簡単。
- ・ 具たくさんで食べ応えがある。
- ・ 薄味で出汁がきいているのがいいが、塩やしょうゆを少し足してもよい。
- ・ 麺を人数分均等に分けるのが難しい。
- ・ 具が多くて汁が少ないので、具を少し減らした。

● わかめと切り干し大根のカレー和え/スープ

- ・ 見た目がいい。
- ・ 量が多い。
- ・ カレー粉がよく効いていてとても美味しかった。
- ・ 中にコーンが入っていて美味しかった。
- ・ 寒い時には、スープに変えられる点が凄くよい。
- ・ スープにする際は、切り干し大根やわかめを戻した水を再利用できるのがよい。

● 巾着入り味噌汁

- ・ 生肉の代わりに竹輪が入っているため満足感がある。
- ・ 人参やごぼうなどはよく洗って皮を使用することでゴミを減らせてよい。
- ・ 巾着を人数分作るのは手間。

レシピを試作した学生の声②

● さば缶ハンバーグ

- ・見た目も茶色で肉を使ったハンバーグのようでよい。
- ・焼く時に崩れやすいので、作りやすさの改善が必要。
- ・水煮と味付けの2種類ともカレー粉や粉チーズの味はあまりなく、鯖の旨味が出ていた。
- ・鯖っぽさはあるが、カレー粉やチーズが入っていて美味しかった。
- ・コーンはあるが、鯖は好き嫌いが多いため、子供でも食べやすいような考慮が必要。

● 大根サラダ

- ・酸味が強かったので、砂糖や少し甘味を感じる食材を入れた方が食べやすい。

● 蒸しパン

- ・桃を入れたことでパサパサ感や味の薄さがなくなり、デザートとして食べやすくなった。
- ・白桃より黄桃の方が見た目が綺麗で、味も美味しかった。

● トマトと桜えびのぼん酢和え

- ・おいしかった。量が多く、トマトは切り方やサイズで見た目やボリューム感が変わると感じた。

● 大豆と卵のカレーマヨサラダ

- ・緑などのはっきりした色を取り入れるとよい。

● さばの味噌トマト丼

- ・味噌煮缶がご飯と合っていて美味しかった。
- ・上に海苔とごまをのせており、色のバランスがとてもよかった。

● レンズ豆カレー

- ・具材が甘く、ルウも甘口だったので優しい味だった。
- ・豆が入っているので満腹感が得られた。
- ・アルファ化米に水を入れすぎてしまった（約1.6倍量）が、舌でつぶせる硬さでお年寄りでも食べられると感じた。
- ・にんじんがあることで見た目が良くなったので、彩のある野菜の重要性を感じた。

本レシピ集の献立を試作し、ご意見などございましたら、下記のアドレスまでご連絡ください。

高知県立大学 健康栄養学部 島田郁子 Mail: shimada@cc.u-kochi.ac.jp

おわりに

掲載レシピの中から数点取り上げ、作れるかどうかを炊き出し団体に実際にたずねたところ、

「栄養素供給量向上に貢献できる食材が手に入るかどうか分からない」

「作れたらよいと思うが、実際には人手や費用の面で難しい」

などの意見を頂戴しました。

その一方で、

「事前にこのように話し合いができていれば作れる可能性はある」

「今回のレシピを今後の訓練で一つ一つ作ってみたい」

という意見も頂戴しました。そのため、ぜひ、事前に掲載レシピを試作して感覚をつかんでいただきたいと考えています。

炊き出しは、水、材料、時間や人手など様々な制限があり、毎食栄養の参照量を満たすことは難しいです。

しかし、「野菜が手に入ったから野菜たっぷりのスープを作ろう」「100人分で1袋になるけど脱脂粉乳を入れた料理作ろう」など、1日に1食でも栄養素供給量を増加させる工夫を取り入れられると被災者の健康維持につながります。

本レシピ集は、必ずしも記載の食材がないと作れないわけではありません。調理や材料のコツ、味付けのレパートリーをお示ししたつもりです。野菜を入れ替え、缶詰を入れ替え、その場にある食材をフル活用して、食事を作成する一助となれば幸いです。

令和2・3年度厚生労働行政推進調査事業費
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「大規模災害時における避難所等での適切な食事の提供に関する研究」

研究代表者 お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授 須藤紀子

分担研究者 高知県立大学 健康栄養学部 講師 島田郁子
国立健康・栄養研究所 国際災害栄養研究室長 笠岡（坪山）宜代
専修大学 ネットワーク情報学部 教授 佐藤慶一

編集 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科 水野怜香

レシピ提供 高知県立大学 給食経営管理研究室 令和3年度卒業研究生
青木香織 島村千香子 西村麻矢 隈本由夏