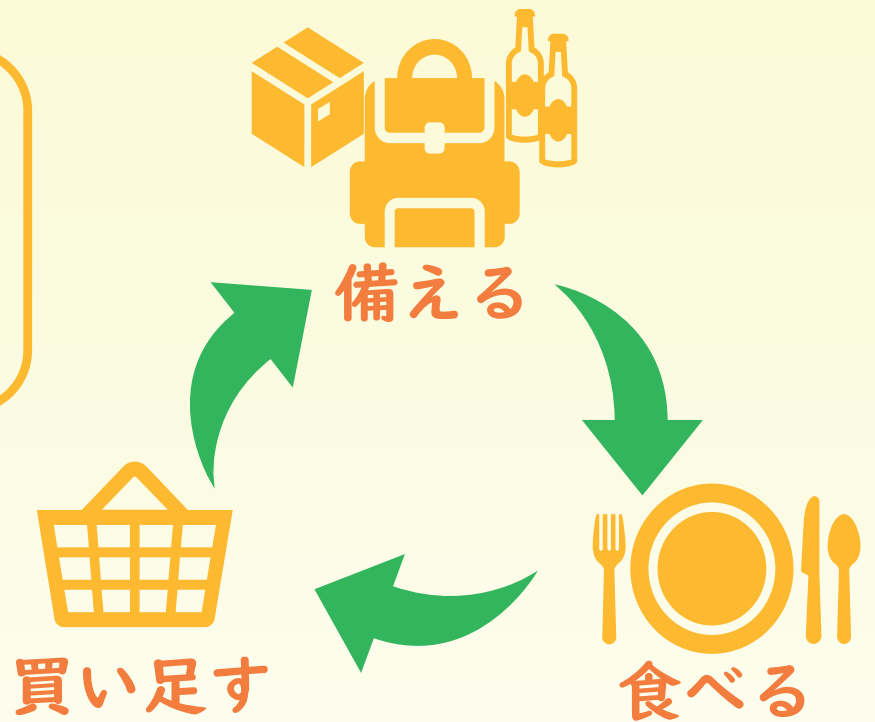


# ＼はじめよう／ もしもに備える ローリングストック ～備蓄品の活用レシピ～

備蓄品の活用レシピ  
を紹介しています。  
ご家庭でもぜひ取り  
入れてみてください！



## ～ はじめに ～

- みなさんは災害に備えてどの程度備蓄を行っていますか？ 大きな災害が発生すると、物流が停止しお店で食品を購入することが困難になります。また、避難所で必ずしも食品が手に入るとは限りません。疲れやストレスがたまりやすい災害時に、いつもと変わらない温かく栄養バランスのとれた美味しい食事は、体や心を満たしてくれます。このパンフレットでは、日常に備蓄品を取り入れていく方法をご紹介します。普段の食事から備蓄品を取り入れることで、もしものときにみなさんのお役に立てれば幸いです。



# 目次

- 01 なぜ備蓄が必要なの？
- 02 何を備蓄する？
- 03 ローリングストック法で備蓄しよう！
- 04 災害時大活躍！「ポリ袋調理」
- **ごはんもの/麺類**
  - 05 ポリ袋ご飯  
大豆ミートのキーマカレー  
高野豆腐のトマトカレー
  - 06 そぼろ風どんぶり  
麻婆豆腐丼  
ひじきの炊き込みご飯
  - 07 鮭ぞうすい  
具だくさんカップ焼きそば  
ワンポットパスタ
- **汁物**
  - 08 即席みそ汁  
切干大根のだんご汁  
乾パンスープ
- **おかず**
  - 09 豆乳ホワイトシチュー  
マカロニのトマト煮  
高野豆腐の親子煮
  - 10 さば缶のごまみそ和え  
大豆入りトマコンビーフ  
春雨サラダ
  - 11 切干大根のお茶昆布和え  
乾燥野菜のツナ和え  
乾燥野菜とわかめのしそ和え  
ポチサラ
- **おやつ**
  - 12 きな粉の豆乳だんご  
1口おはぎ  
お麩のフレンチトースト
  - 13 さつまいも蒸しパン  
豆乳乾パン

## 参考文献

- 農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>
- 東京都保健医療局 「非常食と栄養-その①『避難所の食事』」  
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/forum/tominkoza/files/r4-1shiryuu2.pdf>
- 今泉マユ子著 「災害時に役立つかんたん時短、『即席』レシピ もしもごはん」 清流出版株式会社 2020年5月
- 今泉マユ子著 「こどものための防災教室災害食がわかる本」 株式会社理論社 2019年10月
- 坂本廣子著 「子どもと一緒に防災の本+防災おやつ&献立レシピ」 フォーラム・A 2014年3月
- クックパッド株式会社監修 「在宅避難で役立つ食まわりの知恵から日ごろの備えまで クックパッド防災レシピBOOK」 株式会社扶桑社 2019年9月
- 国崎信江監 「災害時の食のお役立ちBOOKもしものとき子どもと保育者・園を守る」 株式会社メイト 2019年8月

# なぜ備蓄が必要なの？

- 私たちは常に災害による危険にさらされています。これまで、災害発生からライフラインが復旧するまでに1週間以上要するケースが多くありました。また、災害支援物資が3日以上到着しないことやお店で食品が手に入らないことが想定されます。そのため、普段から自分で食品等を備える「自助」が大切になります。



## どれくらい備えれば良い？



災害時だからこそ、

いつもの美味しい食事で心と体を満たそう！

### 非常食

災害時の生き延びるための食事

- ・ 食べ慣れない味 美味しさ△
- ・ 炭水化物多 野菜少 栄養△
- ・ いつの間にか期限切れに…

### 災害食

日常と災害時の両方に活用できる食事

- ・ いつもの味 美味しさ○
- ・ 栄養バランス○
- ・ 普段から消費・期限 ○

# 何を備蓄する？

災害時も可能な限り、**主食・主菜・副菜・果物・乳製品**を組み合わせたバランスのよい食事が望めます。次のような食品が備蓄におすすめです。



良質なたんぱく質や脂質の供給源

## 主菜



ビタミン・ミネラルの供給源

## 果物



炭水化物を多く含むエネルギー源

## 主食

**⚠ 災害時は炭水化物中心になりやすい**  
非常食・支援物資の多くは、ごはん・パン・麺などの主食で、炭水化物中心となります。偏った食事は体調不良や肥満、糖尿病などの病気を引き起こすリスクがあります。主菜などと組み合わせ、たんぱく質や脂質などとバランスよく摂りましょう。



ビタミン・ミネラル食物繊維を確保

## 副菜

### ⚠ 野菜や果物の不足に注意

災害時は、ビタミンやミネラル・食物繊維の不足により口内炎や便秘などの体調不良を引き起こしやすくなります。野菜や果物もしっかり摂取するようにしましょう。



# ローリングストック法 で備蓄しよう！

## □ 備える

食品を3~7日分  
備蓄する。



- すべての食材が  
入れ替わり常に一定量  
の食品を備蓄できる

## □ 食べる

普段の食事で期限の  
近いものから順番に  
消費する。



- 災害時にも食べ慣れた  
ものを食べられる

くるくる  
回そう



## □ 買い足す

食べた分は食品を  
買い足して補充する。

- うっかりの  
期限切れを防げる



スキムミルク



ロングライフ  
牛乳



粉チーズ

カルシウムを  
補給しよう

牛乳  
・  
乳製品



スナック菓子



チョコレート



飴



クッキー



せんべい

心の栄養補給

菓子  
・  
嗜好品



水

※水は一人1日あたり  
3L準備しよう！

水分補給も  
忘れずに

飲料



お茶



### ⚠ 要配慮者の食事を備蓄する

高齢者、乳幼児、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方がご家族の中にいる場合は、自身やご家族に合わせた食品の備蓄を行いましょう。避難所での要配慮者への対応は、十分でない場合があります。要配慮者用の食事は災害時手に入りにくいいため、多めに食品を用意しておきましょう。

# 「ポリ袋調理」

●災害時、電気・ガス・水道が使えない場合も「ポリ袋調理」を行えば温かい料理を食べることができます。

## 〈 用意するもの 〉



耐熱のポリ袋  
(高密度ポリエチレン)

湯煎可能なもの  
を選ぼう！



鍋



耐熱皿



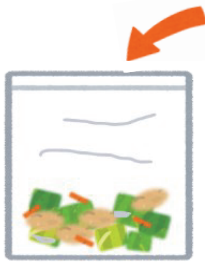
カセットコンロ



水

水道水  
でもOK♪

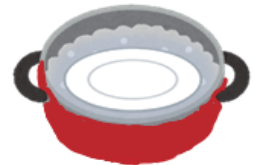
1 ポリ袋に食材と調味料を入れる。



2 ポリ袋をねじって空気を抜き上部で口をきつく結ぶ。



3 鍋に耐熱皿を敷き、鍋の6割程度の水を入れる。



ポリ袋が鍋肌にふれるのを防いでくれる！

4 お湯が沸いたら鍋に②のポリ袋を入れて加熱する。



5 取り出して盛りつける。



ポリ袋をそのまま器にかぶせて盛りつけると、お皿が汚れない♪

## ・ メリット ・

1つの鍋で、複数の料理を同時に作れる

栄養素やうまみが逃げない

洗い物が減らせて節水になる

調味料の使用量が少なくてすむ

# ごはんもの

## ポリ袋ご飯



★2人以上作る場合は1人分ずつポリ袋に入れて加熱する

### 材料 (1人分)

無洗米・・・1/2カップ  
水・・・・・・・120ml



### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に米、分量の水を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結び、そのまま30分浸水する。
- ③ お湯が沸いた鍋に②をポリ袋ごと入れ、蓋をしてお湯がふつふつしている状態を保ちながら30分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま10分蒸らす。

## 大豆ミートのキーマカレー



★フレークタイプのカレールーがおすすめ

### 材料 (2人分)

乾燥大豆ミート	70g	水	200ml
乾燥野菜 (葉物野菜ミックス)	20g	ブイヨン	4g
サラダ油	小さじ2	カレールー	40g
		ご飯	400g

### 作り方

- ① 乾燥大豆ミートと乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ② フライパンを中火で熱しサラダ油をひき、①を炒める。
- ③ 全体がしっかり混ざったら水とブイヨンを入れ、中火で加熱する。
- ④ カレールーを入れて水分がなくなるまで炒め、ご飯の上に盛りつける。

## 高野豆腐のトマトカレー



★彩りに乾燥パセリをかけてもよい

### 材料 (2人分)

高野豆腐	16g	カレールー	40g
(A) カットトマト缶	160g	ご飯	400g
マッシュルーム	50g		
水	200ml		

### 作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、水気を切る。
- ② 鍋に①と(A)を入れ、蓋をして加熱する。
- ③ カレールーを入れて溶けるまで煮込み、ご飯の上に盛りつける。



# ごはんもの

## そぼろ風どんぶり



### 材料 (2人分)

乾燥ひじき	2g	砂糖	小さじ1
乾燥野菜		酒	小さじ1
(葉物野菜ミックス)	20g	みりん	小さじ2/3
ツナ缶(オイル)	140g	しょうゆ	小さじ1
スイートコーン	20g	ご飯	400g

### 作り方

- ① ひじきと乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ② ①とツナ、スイートコーンを、ツナ缶の油で炒める。
- ③ 調味料を加えて水分がなくなるまで煮る。
- ④ ご飯の上に盛りつける。

## 麻婆豆腐丼



### 材料 (2人分)

高野豆腐	30g	ご飯	400g
麻婆豆腐の素	200g		

### 作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、軽く水気を切る。
- ② フライパンに麻婆豆腐の素を入れ、中火で温める。
- ③ ②に高野豆腐を加え、全体が温まったらご飯の上に盛りつける。

## ひじきの炊き込みご飯



### 材料 (1人分)

無洗米	1/2カップ	ツナ缶(オイル)	10g
水	140ml	酒	小さじ1
(A) 乾燥ひじき	1.5g	しょうゆ	小さじ1
乾燥野菜		生姜チューブ	小さじ1/2
(ごぼう・人参)	3g		

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に(A)を入れ30分浸水する。
- ③ ②にツナ缶と調味料を加えよく混ぜ合わせ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- ④ お湯が沸いた鍋に③をポリ袋ごと入れ、蓋をしてお湯がふつふつしている状態を保ちながら30分加熱する。
- ⑤ 火を止めて、そのまま10分蒸らす。

★2人以上作る場合は  
1人分ずつポリ袋に  
入れて加熱する



# ごはんもの/めん類

## 鮭ぞうすい



### 材料 (1人分)

無洗米……………1/3カップ  
 水……………350ml  
 干し椎茸……………1.5g  
 乾燥野菜  
 (切干大根・人参) ……5g

(A) 鮭ほぐし……………10g  
 和風顆粒だし  
 ……小さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1/2

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に米、分量の水を入れ30分浸水する。
- ③ 干し椎茸と乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ④ ②に③と(A)を加え、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- ⑤ お湯が沸いた鍋に④をポリ袋ごと入れ、蓋をしてお湯がふつふつしている状態を保ちながら30分加熱する。
- ⑥ 火を止めて、そのまま10分蒸らす。

★2人以上作る場合は  
 1人分ずつポリ袋に  
 入れて加熱する

## 具だくさんカップ焼きそば



### 材料 (1人分)

カップ焼きそば……………1個  
 乾燥野菜  
 (葉物野菜ミックス) ……15g

乾燥大豆ミート  
 (フィレタイプ) ……15g  
 お湯……………適量

### 作り方

- ① 乾麺が入ったカップに付属のかやくと乾燥野菜・乾燥大豆ミートを入れ、具材が浸るくらいのお湯を加えて麺がやわらかくなるまで待つ。
- ② お湯を捨てて、ソースと絡める。

★水で作る場合は50分  
 程度で柔らかくなる

## ワンポットパスタ



### 材料 (2人分)

スパゲッティ……………200g  
 パスタソース ……2人前

水……………500ml  
 オリーブオイル ……小さじ2

### 作り方

- ① スパゲッティを半分に折り、すべての食材を鍋に入れて混ぜ、蓋をして中火で加熱する。
- ② 沸騰したら弱火にして、スパゲッティの表示時間茹でる。
- ③ 麺が少し硬い状態で強火にし、かき混ぜながら余分な水分をとばす。

★お好みで乾燥パセリ、  
 粉チーズ、コショウをかける

# 汁物

## 即席みそ汁



### 材料 (1人分)

お好みの具材…適量  
即席みそ……………1袋  
お湯……………150ml

★おすすめの具材：  
わかめ、乾燥野菜、切干大根、  
お麩、乾燥油揚げ、高野豆腐  
★お湯の量は即席みその表記  
に従う

### 作り方

- ① 器にお好みの具材、即席みそを加える。
- ② ①にお湯を加えて混ぜ、みそを溶かす。

## 切干大根のだんご汁



### 材料 (2人分)

乾燥野菜  
(切干大根・人参) ……6g  
カットわかめ……………2g  
(A) [だんご粉……………50g  
水……………40ml  
水……………400ml  
即席みそ……………2袋

### 作り方

- ① ポリ袋に(A)を入れ、こねて一口大に丸める。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら丸めただんごを少ずつぶして入れる。
- ③ だんごが浮いてきたら乾燥野菜とカットわかめを入れ、即席みそを溶き入れる。

## 乾パンスープ



### 材料 (1人分)

カップスープの素…1袋  
乾パン……………4個  
お湯……………150ml

★乾パンの食感は浸す時間によって変わるため、お好みで…  
★お湯の量はスープの素の表記に従う

### 作り方

- ① 乾パンを半分に割る。
- ② 器にカップスープの素、①を入れて、お湯を注ぐ。

## 乾燥野菜

レシピに使用した乾燥野菜はこちらです。このほかにも種類が豊富にあり、料理や用途に合わせて活用することで、不足しがちな野菜を手軽に摂取することができます。





# おかず

## 豆乳ホワイトシチュー



### 材料 (2人分)

魚肉ソーセージ	70g	豆乳	200ml
(A) 乾燥野菜 (葉物野菜ミックス)	15g		
スイートコーン	20g		
水	300ml		
クリームシチュー(顆粒)	大きじ3		

### 作り方

- ① 魚肉ソーセージはキッチンバサミで1口大に切る。
- ② 鍋に①と(A)を入れてかき混ぜ、蓋をして煮る。
- ③ 豆乳を加え、蓋をしてひと煮立ちする。

## マカロニのトマト煮



### 材料 (2人分)

マカロニ	50g	干し椎茸	3g
トマトジュース	200ml	切干大根	6g
(A) ゆで大豆	60g		
ツナ缶(オイル)	70g		
コンソメ	大きじ1/2		

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② 干し椎茸と切干大根を水で戻し、水気を切る。
- ③ ポリ袋に②と(A)を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口を結ぶ。
- ④ お湯が沸いた鍋に③を入れて蓋をし、マカロニの表示時間を目安に加熱する。

★ポリ袋に入れておくと  
余熱で柔らかくなるので  
お好みで...

## 高野豆腐の親子煮



### 材料 (2人分)

高野豆腐	24g	うずらの水煮	6個
やきとり缶(たれ味)	2缶		

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② 高野豆腐を水で戻し、軽く水気を切る。
- ③ ポリ袋に②とやきとり缶(たれごと)、うずらの水煮を入れて全体を軽く混ぜ、3分おく。
- ④ ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口を結ぶ。
- ⑤ お湯が沸いた鍋に④を入れ、全体が温まるまで加熱する。

# おかず

## さば缶のごまみそ和え



### 材料 (2人分)

さばの味噌煮缶 ……1缶      スイートコーン…10g  
 海藻サラダ ……2g      すりごま…大さじ1  
 乾燥野菜  
 (葉物野菜ミックス)…6g

### 作り方

- ① 海藻サラダと乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ② ①にさば缶(汁ごと)、コーン、ごまを入れて、さばを崩さないようによく混ぜ合わせる。

## 大豆入りトマトコンビーフ



### 材料 (2人分)

(A) コンビーフ ……80g      クラッカー…12枚  
 トマトジュース…50ml      黒コショウ…少々  
 スイートコーン…30g      乾燥パセリ…適量  
 ゆで大豆…60g

### 作り方

- ① (A)をよく混ぜ合わせる。
- ② ①を器に盛り付け、黒コショウとパセリをふる。
- ③ ②とクラッカーをお皿にのせる。

★備蓄品を使って  
おしゃれな一品に!

## 春雨サラダ



### 材料 (2人分)

(A) 春雨…20g      (B) 穀物酢…大さじ1  
 乾燥野菜      砂糖…小さじ1/2  
 (葉物野菜ミックス)…10g      しょうゆ…小さじ1/2  
 スイートコーン…10g      チキンささみ…40g  
 カットわかめ ……1g  
 水…200ml

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に(A)を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口を結ぶ。
- ③ お湯が沸いた鍋に②を入れて蓋をし、火が通るまで5分間加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら③の水を捨て、しっかりと水気を絞り、(B)を加えてよく混ぜ合わせる。

★春雨が長い場合は  
キッチンバサミで切る  
 ★3人以上作る場合は  
ポリ袋を分けて加熱する



# おかず

## 切干大根のお茶昆布和え



### 材料 (2人分)

切干大根……………30g  
塩昆布……………6g  
お茶(緑茶)……100ml

★お茶がなければ  
水でも代用可能

### 作り方

① ポリ袋にすべての食材を入れ、よく混ぜ合わせる。

## 乾燥野菜のツナ和え



### 材料 (2人分)

乾燥野菜  
(葉物野菜ミックス)……15g  
ツナ缶(水煮)……70g  
塩昆布……………5g

### 作り方

- ① 乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ② ①にツナ缶(汁ごと)と塩昆布を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 全体がなじむまでおく。

## 乾燥野菜とわかめのしそ和え



### 材料 (2人分)

乾燥野菜  
(葉物野菜ミックス)……15g  
カットわかめ……………2g  
しそふりかけ……小さじ1

### 作り方

- ① 乾燥野菜とわかめを水で戻し、水気を切る。
- ② ①にしそふりかけを加え、よく混ぜ合わせる。

## ポチサラ



### 材料 (2人分)

ポテトチップス……………60g  
乾燥野菜  
(葉物野菜ミックス)……10g  
ツナ缶(水煮)……………70g

(A) スイートコーン ……20g  
うずらの水煮 ……6個  
マヨネーズ……………大さじ2

### 作り方

- ① 乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ② ポテトチップスを袋の中で軽く砕き、ツナ缶(汁ごと)を加える。
- ③ ②に①と(A)を入れ、袋の中でよく混ぜ合わせる。

# おやつ

## きな粉の豆乳だんご



### 材料 (2人分)

- (A) だんご粉……60g                      きな粉……大さじ1  
豆乳……90ml  
砂糖……大さじ2  
サラダ油……小さじ1

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に(A)を入れてよく混ぜ合わせ、空気を抜きながら上の方で口を結ぶ。
- ③ お湯が沸いた鍋に②を入れて5分間茹で、鍋から取り出す。
- ④ ポリ袋の上からこねて薄く広げ、鍋に戻して再度3分間加熱する。
- ⑤ 鍋から取り出し、ポリ袋の中で1口大に丸め、きな粉をまぶす。

## 1口おはぎ



### 材料 (2人分)

- ミックスビーンズ……100g  
ゆで小豆……100g  
きな粉……適量

★きな粉以外にも、黒すりごま・抹茶・ココアもおすすめ

### 作り方

- ① ポリ袋にミックスビーンズ、ゆで小豆を入れて潰しながら混ぜる。
- ② スプーンで丸め、お好みできな粉をまぶす。

## お麩のフレンチトースト



### 材料 (2人分)

- (A) 車麩……4枚                      サラダ油……小さじ2  
豆乳(プリン味)……200ml  
砂糖……大さじ1

### 作り方

- ① ポリ袋に(A)を入れ、30分つけこむ。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油をひく。
- ③ 車麩の両面を①の袋に残った液体をかけながらこんがり焼く。

★豆乳はプリン味以外でも代用可能



# おやつ

## さつまいも蒸しパン



★3人以上作る場合は  
ポリ袋を分けて加熱する

### 材料 (2人分)

- (A) ホットケーキミックス・・・100g さつまいも甘煮・・・60g  
スキムミルク ……大さじ2  
水 ……100ml  
マヨネーズ ……大さじ1

### 作り方

- ① 鍋に耐熱用の皿を敷いてお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に(A)を入れ、全体がなじむまで袋の外側からよく混ぜる。
- ③ ②に小さめに切ったさつまいもの甘煮を加え、ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。
- ④ お湯が沸いた鍋に③を入れ、蓋をして10分、ひっくり返して10分加熱する。
- ⑤ 袋から取り出し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分ける。

## 豆乳乾パン



### 材料 (1人分)

- 豆乳・・・100ml  
乾パン・・・8個

★おすすめの豆乳：  
紅茶・コーヒー味・バナナ味

### 作り方

- ① 乾パンをカップに入れ、豆乳を加えて15～30分浸す。

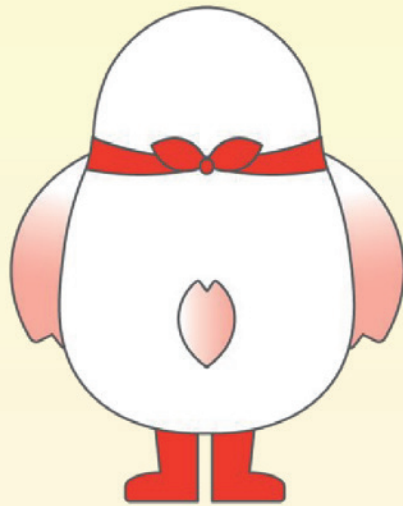
## 備蓄品

普段食べている食品の中にも賞味期限の長いものが多くあります。定期的に食べていけば、賞味期限が1年くらいのを1、2個切らさないようにストックするだけでも防災備蓄となります。

塩やしょうゆなど基本の調味料、ふりかけやレトルトソースなどは開封しなければ長期保存が可能です。自分好みの食事のためには食べ慣れた味付けも重要です。



協力：生活協同組合コープやまぐち



「山口県立大学公式マスコットキャラクター「わいぴよ」」

制作：山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 調理学研究室  
園田純子・上本可菜・古川実祐佳・松本優海・村田桃香  
発行：2024年1月10日  
印刷：株式会社マルニ