

備蓄チェック表 家庭にある備蓄できる食品を定期的にチェックしてみましょう。

品名		数量	備考
<input type="checkbox"/> 水	水分		1人1日3ℓ必要(1ℓ分は500mlサイズで)
<input type="checkbox"/> 清涼飲料水 他			お茶、ジュース類(野菜、果物)など
<input type="checkbox"/> 無洗米	主食		
<input type="checkbox"/> バックご飯・レトルト粥			アルファ化米は長期保存可能
<input type="checkbox"/> 乾麺			カップ麺、そうめん、パスタなど
<input type="checkbox"/> 粉類			ホットケーキミックス、小麦粉など
<input type="checkbox"/> ロングライフパン、乾パン			ビスケット、クラッカーも主食代わりになる
<input type="checkbox"/> 缶詰(肉・魚・大豆など)	主菜		水煮、味付け、コンビーフ、うずら卵など
<input type="checkbox"/> レトルト食品			カレー、牛丼、パスタソースなど
<input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ			
<input type="checkbox"/> ロングライフ牛乳	乳製品		スキムミルクなど
<input type="checkbox"/> 缶詰(野菜、果物など)	副菜 果物		トマト、コーン、みかんなど
<input type="checkbox"/> ドライバック・水煮			惣菜、ミックスビーンズ、コーン、たけのこなど
<input type="checkbox"/> 乾物			乾燥野菜、カットわかめ、春雨など
<input type="checkbox"/> 常温で日持ちする野菜			玉ねぎ、にんじん、いも類など
<input type="checkbox"/> 常温で日持ちする果物			バナナ、りんご、柑橘類、ドライフルーツなど
<input type="checkbox"/> 即席みそ汁・スープ			カップ、フリーズドライなど
<input type="checkbox"/> 調味料	その他		砂糖、塩、しょうゆ、ポン酢、マヨネーズなど
<input type="checkbox"/> ふりかけ・お茶漬の素など			個包装の佃煮、梅干しなど
<input type="checkbox"/> 嗜好品			菓子類、インスタントコーヒーなど
<input type="checkbox"/> ポリ袋	用品		食品用、ごみ袋
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル			クッキングシート、アルミカップ
<input type="checkbox"/> 割りばし、スプーン			フォーク、爪楊枝(あれば便利)
<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ			深めの紙皿
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー			
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ			除菌できるもの
<input type="checkbox"/> 除菌用アルコール			
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋・マスク			
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ			ガスボンベは多めに
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん			
<input type="checkbox"/> キッチンはさみ			果物ナイフ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ			食品やミルクの保温に便利

※高齢者、乳幼児、食物アレルギー、食事療法が必要な疾患のある方は、それぞれ適した食品等を別途用意する。
(トロミ剤、ミルク、特殊食品など)

問い合わせ先 熊本市 中央区役所 保健子ども課

〒860-8618 熊本市中央区手取本町1-1 TEL. 096-328-2419 FAX. 096-322-3781

いざという時に慌てない

食と備え



熊本市 中央区役所
保健子ども課

いつ起こるかわからない
災害などの非常時に
対応できるよう
日頃からの備えが大切です。



はじめに

令和元年度熊本市第7次総合計画市民アンケート報告書によると、全体の約4割の方が飲料水や食料の備蓄を何もしておらず、一方で、備蓄をしていると回答した方の中では、約4割の方が3日分の備蓄をしていると回答し、7日以上備蓄している方は1割程度でした。

災害発生後は、1週間以上ライフラインの復旧に時間を要したり、物流機能が滞り、スーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが考えられます。自治体の備蓄には限りがあり、支援物資も3日以上到着しないことが想定されることから、各家庭での備えが必要になってきます。

また、日ごろからバランスの良い食生活を心がけ、非常時の限られた条件の中でも偏りのない食事を摂ることができる応用力を身につけておきましょう。

目次

- P 3 - 6 ローリングストック法とは
 備蓄食品例と目安量
- P 7 - 8 災害時の注意点
 日頃の備え・ライフライン復旧状態別調理器具
- P 9 基本のパッキング方法
- P10 - 14 パッキングレシピ
- 裏表紙 備蓄チェック表



ROLLING STOCK

ローリングストック法とは

ふだんから少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ買い足し、常に一定の食材を備蓄しておく方法です。賞味期限などを確認しながら、消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保ち、非常時でも日常生活に近い食生活が送れます。1週間分程度の備えがあるといいでしょう。

おとな1人の1週間分の備蓄
1日3食×7日分⇒21食分
が必要になります。

※冷蔵庫が使えないこと、熱源はカセットコンロを想定しての備蓄例です。
※カセットボンベは6本程度必要です。

家庭に必要なのは、
上記×家族の人数分です。

※炊飯ジャーや冷蔵庫に残っているものから消費しましょう。
※普段食べているもの、好みの物を中心に備えましょう。
※食べきりサイズや飲みきりサイズのものが衛生的です。



WATER 水

生きていくために水は不可欠。
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給！

大人1人
1週間分の
目安

- 2ℓのペットボトル／7本
 - 500mlのペットボトル／14本
- ※1日約3ℓ必要です。

備蓄食品

- 水 ● イオン飲料 ● お茶
- 野菜・果物ジュース ● コーヒー など



災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 2ℓサイズだけでなく500mlサイズも準備。
- 回し飲みをしない。
- 冷凍しておく、保冷剤代わりになる。



STAPLE FOOD

主食

効率の良いエネルギー源になる。

大人1人
1週間分の
目安

- 米／1～2kg(1食80g位)
 - パックご飯／3個
 - カップ麺／3個
 - パスタ／1袋(300g) または、ホットケーキミックス／1袋
- ※パン食が多い方はロングライフのパンに置き換えましょう。

備蓄食品

- 無洗米 ● 乾麺(うどん・パスタ) ● アルファ化米
- パックご飯 ● レトルト粥 ● カップ麺
- ロングライフパン ● 小麦粉 ● ホットケーキミックス
- 乾パン ● クラッカー ● コーンフレーク など



災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 早ゆでの乾燥パスタ麺を水に4時間ほどつけるとそのまま食べることができる。ツナ缶やドレッシングと混ぜて冷製パスタに。
- アルファ化米に、水やお茶、野菜ジュースなどを注ぐだけで約1時間でごはんができる。
- スープジャーにパックご飯、即席スープ、お湯を入れれば雑炊になる。



MAIN DISH

主菜

体の中で血や肉になる。

大人1人
1週間分の
目安

- レトルト食品／12個(カレー・牛丼・パスタソースなど)
 - 缶詰(肉・魚・大豆)／9缶(水煮・味付・オイル漬など)
 - 魚肉ソーセージ／2本
- ※1度で食べきれるサイズのもの
※缶詰は缶切りのいない、プルタブがおすすめです。



備蓄食品

- 缶詰(魚、やきとり、コンビーフ)
- 水煮(大豆、うずら卵) ● 高野豆腐
- 魚肉ソーセージ ● 麩
- レトルト食品(カレー、ミートソース、丼の素) など



災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 常温で保存可能なソーセージや缶詰は、すぐに食べられて便利。





SIDE DISH
副菜

ビタミン、食物繊維の補給ができる。

大人1人
1週間分の
目安

- 日持ちする野菜／各1～2個(いも類・玉ねぎ・にんじんなど)
- 缶詰、レトルト／4個(トマト・コーン・ミックスビーンズなど)
- 乾燥野菜／1袋 ● カットわかめ／1袋
- 即席みそ汁、インスタントスープ／各3個
- ふりかけ、のり／適宜

備蓄食品

- 日持ちする野菜(いも類、玉ねぎ、にんじん)
- 缶詰(トマト、コーン)
- ドライパックや水煮(惣菜、ミックスビーンズ、たけのこ)
- 乾物(スライスしいたけ、切干大根、乾燥野菜ミックス、のり、カットわかめ)
- 即席のみそ汁、吸い物、カップスープ など



災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 根菜の煮物、ひじきの煮物、おでん、野菜スープのパウチなど、そのまま食べられる個食タイプのものがある。
- レトルトの惣菜(根菜の煮物、ひじきの煮物、おでん、野菜スープなど)そのまま食べられる個食タイプのものがある。



FRUIT
果物

ビタミン、ミネラル、食物繊維、水分の補給ができる。

大人1人
1週間分の
目安

- フルーツ缶／2～3缶
 - 常温で保存可能なもの／適宜(柑橘類、りんご、バナナなど)
 - ドライフルーツ／適宜
- ※調理の手間がなく、食欲のない時も比較的食べることができます。



備蓄食品

- 缶詰やレトルト(みかん、パイナップル、もも)
- 日持ちする果物(バナナ、柑橘類、りんご)
- ドライフルーツ など



災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 常温保存できる柑橘類、りんご、バナナなどは常にストックしておく。
- ドライフルーツは軽量で携帯しやすいため、手軽に食べることができる。



DAIRY PRODUCTS

乳製品

たんぱく質やカルシウム、水分の補給ができる。

大人1人
1週間分の
目安

- ロングライフ牛乳／200ml×4本
 - スkimミルク(個包装)／6本
- ※乳製品アレルギーのある方や、苦手な方は、小魚や大豆製品でカルシウム補給を。



備蓄食品

- ロングライフ牛乳
- スkimミルク(脱脂粉乳) など



災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 常温で保存可能なロングライフ牛乳や、水に溶いて手軽に飲めるスkimミルク(脱脂粉乳)がある。
- スkimミルクは即席みそ汁や、カップスープに入るとおいしく飲める。



SEASONING

調味料

災害時こそ、いつもの味で。

日頃使う調味料は、常に補充し切らさないようにしましょう。(使用中+予備1つ)



備蓄食品

- 砂糖 ● 塩 ● しょうゆ ● みそ ● 酢
- だしの素 ● コンソメ ● 白だし ● ケチャップ
- マヨネーズ ● ドレッシング ● 焼き肉のたれ
- カレールウ ● シチュールウ ● 粉寒天 ● アガー
- 好みのスパイス など

災害直後の食事の工夫・アドバイス

- お好みの香辛料やドレッシングを備えておけば避難時の食事もおおいしく食べることができる。



LUXURY GOODS

嗜好品

エネルギー源になり、リラックス効果がある。

甘い物、塩気のある物、酸味のある物などを組み合わせて備えましょう。 ※糖尿病など食事療法中の方は、量や内容に注意が必要です。

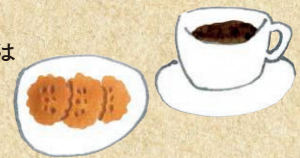


備蓄食品

- チョコレート ● クッキー ● ようかん ● 飴
- スナック菓子 ● 常温保存可能なゼリー
- インスタントコーヒー ● ティーパック
- ガム など

災害直後の食事の工夫・アドバイス

- 好みのものをストックしておく、気分転換やストレスの軽減になる。
- ビスケットやクラッカーは主食代わりにもなる。



災害時の注意点

備蓄品の保管

- 賞味期限をこまめにチェックしましょう。
- 冷暗所で保管し、夏季や車中の高温には注意しましょう。
- 保管場所が家族全員にわかるようにしておきましょう。



賞味期限が近いものを手前に

衛生面

- 調理前や食事前は、手指消毒を徹底しましょう。
- 調理時はビニール手袋やラップを使用し、素手はやめましょう。
- 生水は飲まないようにし、食べ物はなるべく加熱して食べましょう。
- 缶詰やレトルトパックは、封を切ったら早めに食べましょう。



乳幼児や高齢者のいる家庭

非常時には、普段の食事摂取が難しくなり、食事量の低下やストレスから低栄養や脱水を起こしやすくなります。本人は気づかないことが多いので、周りが気を付けてあげましょう。

乳幼児



- 水は多めに準備しておきましょう。
- ミルクと一緒に哺乳瓶や乳首も用意しましょう。
- 常温保存可能なベビーフードや乳幼児向けのおやつなど、月齢前後のものを用意しておくとい良いでしょう。



液体ミルクについて

液体ミルクは、調乳する手間がかからず、常温保存でき、災害時や外出時など調乳が難しいときに便利です。栄養組成は調乳後の粉ミルクとほぼ同じです。

使用上の注意

- 開封後はすぐに使用し、飲み残しは与えない
- レンジや直火での温めは不可
(温めたいときは、哺乳瓶に移して湯煎する)

入手方法

- 通販
- ベビー用品店
- 大手ドラッグストア
- スーパーのベビー用品売り場など

赤ちゃんは個人差があるので、リズムや成長に合わせて量や回数を加減しましょう。初めての場合は少量ずつ与えてみましょう。

高齢者



- 水分は多めに準備しておきましょう。(水・野菜ジュースなど)
- 食べ慣れている食品や、好みの食品を用意しましょう。(常温保存可能なもの)
- やわらかい備蓄食品を準備しましょう。
(ベビーフードは、乳幼児だけでなく高齢者向けにもなります。)
- エネルギーやたんぱく質が不足しないように、ロングライフ牛乳や高齢者向けの栄養補助食品も用意しておくとい良いでしょう。



慢性疾患のある方

高血圧症、糖尿病、腎疾患など

※万が一のために症状がわかるようにしておきましょう。



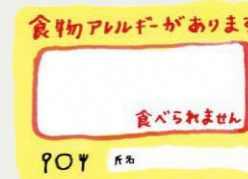
- 非常食の範囲内で偏りなく食べるように心がけましょう。
- 野菜不足にならないよう、水煮野菜や乾燥野菜、野菜ジュースなどを備えておくとい良いでしょう。
- 塩分の少ない食品を備え、減塩を心がけましょう。
- 腎疾患のある方は、エネルギーの確保に努め、たんぱく質を多く含む食品は控えましょう。
※特殊な食品が必要な方は、日頃から多めにストックしておきましょう。
※食事療法でお困りの際は、かかりつけ医、管理栄養士や保健師にご相談ください。

食物アレルギーのある方

災害時は除去ミルク・除去食品などの入手が難しくなります。普段から家族が安心して食べられる食材を備蓄して災害に備えましょう。



- 備蓄している食品のアレルギー原因物質の有無をチェックし、分けて保管しておきましょう。(誰でもわかるように目印をつけましょう。)
- 食物アレルギーがあることが周りにわかるように、カードや名札を作って身に付けておくとい安心です。
● 名前 ● 生年月日 ● 血液型 ● 保護者の連絡先 ● かかりつけ医の連絡先
● 何のアレルギーか ● 飲んでいる薬 など
※特に乳幼児は、自分で伝えることが難しいので、必ず用意しておきましょう。



日頃の備え



- 鍋
- 紙皿
- 紙コップ
- スプーン、割りばし
- ラップ、アルミホイル
- キッチンペーパー
- ポリ袋(大・小)
- ウェットティッシュ
- 使い捨て手袋
- マスク
- 消毒用アルコール
- キッチンばさみ
- など

ライフライン復旧状態別の調理器具

電気もガスも使えないとき

- カセットコンロ+ボンベ
- 保温ジャー(スープジャー)
- アウトドア用バーベキューセット



電気が使えるとき

- 電子レンジ
- ホットプレート
- 電気ポット
- オーブントースター
- 炊飯器
- 電磁調理器



ガスが使えるとき

- ガスコンロ
電気でスイッチが入るものがあるので確認しておきましょう



基本のパッククッキング方法

食材と調味料をポリ袋に入れ、湯煎したり、混ぜ合わせたりする調理法です。



食品用
半透明(厚手)
湯煎料理に
使用できる

メリット

- 一度に多くの種類の料理ができる
- 調味料が少なくすむ
- 栄養や旨味を逃さない
- 個別対応ができる
- 洗い物が少ない

準備するもの

- 高密度ポリエチレン製のポリ袋
(マチがなく、25×35cm程度の大きさ)
- 深さのある大きめの鍋・蓋
- カセットコンロ・ボンベ
- 水

あると便利なもの

- 鍋の底に敷く耐熱皿
- ふきん(キッチンペーパー)
- 菜箸 ● 調理はさみ
- ビニール手袋 ● キッチンタイマー
- 保温ジャー(スープジャー)
- 電気ポット

基本の手順



- ① 鍋底にポリ袋が触れないように、耐熱皿を敷く。



- ② 鍋の容量に対して1/3から半分の水を入れ、沸騰させておく。



- ③ ポリ袋に1~2人分の食材と調味料を入れる。

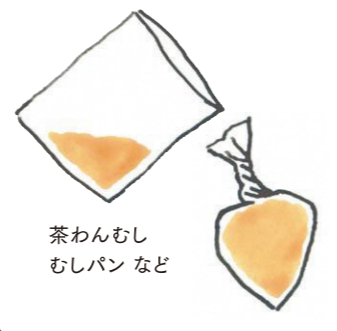


- ④ 空気を抜き、さらにポリ袋をねじりながら空気を抜いて上部でしっかり結ぶ。(蒸しパンなど膨らむものは空気を少し残す)



- ⑤ 鍋に④を入れて蓋をして加熱する。目安: 中火で20分加熱し、火を止め10分蒸らす。(加熱時間、蒸らし時間は、材料により調節する。)
※電気ポット(98℃)の場合は、箸などを挟んで完全に蓋が閉まらないようにする。

片隅に寄せて結ぶ場合

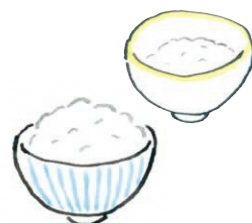


応用レシピ

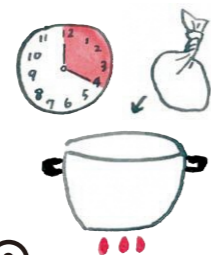
白飯・お粥の作り方

材料/1人分

- 白飯 無洗米 80g/水 100ml
- 全粥 無洗米 30g/水 180ml



- ① ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を抜き、袋の上のほうをねじりながら結ぶ。30~40分浸漬する。



- ② 沸騰した湯に①を入れ、中火で20分加熱する。



- ③ 火を止め、10分蒸らす。

PACK COOKING RECIPE

パッククッキング レシピ

非常時だけではなく、
普段も時々パッククッキングに
挑戦してみましょう。

材料/1人分

- 米(無洗米)/80g
- 水/100ml
- 鮭フレーク/10g(大きじ1)
- なめたけ/15g(大きじ1)

作り方

- 1 ポリ袋に米と水を入れ、30分位おく。
- 2 残りの材料を入れ、空気を抜き、袋の上のほうをねじりながら結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて20分加熱し、火を止め、10分蒸らす。

ポイント 蒸らした後、よくほぐしましょう。

高齢者の方は

水を多めにし、雑炊風にするのとど越しがよくなり食べやすくなります。

乳幼児の方は

なめたけを外したり、鮭をツナフレークに代えても良いでしょう。離乳後期くらいから(水を多めにしやわらかくすれば、離乳中期くらいから)

1人分のエネルギー 319kcal

たんぱく質 7.7g/塩分相当量 0.8g

鮭の旨味でご飯が進む!

なめたけ鮭ごはん



主食

30分+ 米の
浸漬時間



さば缶で簡単イタリアン
さば缶のトマト煮

主菜
● 30分

- 材料 / 1人分
- さば水煮缶 / 80g
 - キャベツ / 50g (1枚)
 - 玉ねぎ / 20g (中1/2個)
 - おろしにんにく / 2g (小さじ1/2)
 - トマト缶 / 50g
 - 固形スープの素 / 1g (1/2個)
 - オリーブオイル / 2g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄くスライスする。
 - 2 ポリ袋にすべての材料とスープの素、オリーブオイルを入れる。
 - 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて20分加熱する。
※ 好みでこしょうやドライパセリをかける。

ポイント
さば缶をコンビーフに代えたり、マッシュルームやミックスビーンズの水煮を加えてもよいでしょう。

高齢者の方は
キャベツは小さめに切り、長めに加熱すると、やわらかく仕上がります。

乳幼児の方は
野菜は刻み、さば缶をツナ水煮缶に代え、ニンニク、スープの素は入れずに作りましょう。
離乳後期くらいから

1人分のエネルギー 205kcal
たんぱく質 18.2g / 塩分相当量 1.2g



簡単だけど本格的!
茶碗蒸し

主菜
● 20分

- 材料 / 1人分
- お吸い物の素 / 1袋
 - 水 / 170ml
 - 卵 / 1個

- 作り方
- 1 ポリ袋にすべて入れてよく混ぜる。
 - 2 片隅に寄せ、下の方で結ぶ。(9ページ参照)
 - 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて蓋をし、15分加熱する。

ポイント
前もって卵をよくほぐしておくとし上がりきれいです。

高齢者の方は
のど越しもよく、水分やたんぱく質が摂取できるのでおすすめです。汁にトロミ剤でトロミをつけると食べやすくなります。

乳幼児の方は
お吸い物の素を半分にし、薄味にしましょう。
離乳中期くらいから

1人分のエネルギー 82kcal
たんぱく質 6.7g / 塩分相当量 1.8g



味付けさば缶で簡単煮物
さば缶と野菜の煮物

主菜
● 30分

- 材料 / 1人分
- さば味噌煮缶 / 30g
 - ジャガイモ / 30g (中1/4個)
 - 玉ねぎ / 20g (中1/8個)
 - にんじん / 10g (中1/10本)
 - めんつゆ (2倍濃縮) / 小さじ1
 - 水 / 小さじ1
 - おろし生姜 / 少々
- 作り方
- 1 ジャガイモ、にんじんはいちょう切りにし、玉ねぎはスライスする。
 - 2 ポリ袋にすべての材料と水、めんつゆを入れてよく揉む。
 - 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて20分加熱する。
※ 好みで小ねぎを散らす。

ポイント
塩分を控えたい方は、めんつゆ無しで作りましょう。
水煮缶やさば以外の魚の缶詰に代えてもおいしくできます。

高齢者の方は
材料は小さめに切り、長めに加熱するとやわらかくなります。

乳幼児の方は
さば缶をツナ缶にし、めんつゆは使わずその分を増やすとよいでしょう。離乳後期くらいから

1人分のエネルギー 104kcal / たんぱく質 5.9g / 塩分相当量 0.7g

- 材料 / 1人分
- ツナフレーク / 30g
 - 切干大根 / 10g
 - マヨネーズ / 大さじ1/2
 - レモン汁 / 小さじ1
 - おろし生姜 (チューブ) / 少々
 - 白ごま / 少々
- 作り方
- 1 ポリ袋に切干大根を入れ、たっぷりの水を注ぎ10分置いて戻す。
 - 2 1の水気をよく切り、材料をすべて入れてよく混ぜる。

ポイント
切干大根には不足しがちな食物繊維やカルシウムが豊富です。切り干し大根は水で戻すと約4倍に増えます。

**高齢者
乳幼児の方は**
茹で干し大根に代え、水に漬けたまま加熱するとやわらかくなります。さらに刻み、レモン汁やおろし生姜を加減すると食べやすくなります。
離乳完了期くらいから

1人分のエネルギー 171kcal / たんぱく質 7.2g / 塩分相当量 0.5g



歯ごたえも楽しみたいメニュー
ツナと切干大根のサラダ

副菜
● 15分

副菜
● 25分



ほっこりメニュー
かぼちゃのいところ煮

- 材料 / 1人分
- かぼちゃ / 90g (卵2個分くらいの大きさ)
 - 甘納豆 / 10g (大さじ1)
 - めんつゆ (2倍濃縮) / 小さじ1
 - 水 / 小さじ1
- 作り方
- 1 かぼちゃを一口大に切る。
 - 2 かぼちゃ、甘納豆、めんつゆ、水をポリ袋に入れ、空気を抜き、口を結ぶ。
 - 3 鍋に湯を沸かし、2を入れて20分加熱する。

ポイント
かぼちゃはカロテン、ビタミンB・C、食物繊維が豊富に含まれています。

高齢者の方は
加熱時間を長めにし、やわらかくしましょう。

乳幼児の方は
かぼちゃを小さく切り、調味料は半量にしましょう。
離乳中期くらいから (潰して与えましょう)

1人分のエネルギー 116kcal / たんぱく質 2.5g / 塩分相当量 0.3g



主食+主菜
● 30分+ 米の
浸漬時間

材料/2人分

- 米/80g×2
- 水/100ml×2
- A
 - レトルトミートソース/1袋
 - ミックスビーンズ/30g
 - カレー粉/小さじ1/2

作り方

- 1 白飯は9ページを参照に作る。
- 2 ポリ袋にAを入れてよく混ぜる。
鍋に湯を沸かし、10~20分加熱する。
- 3 皿にご飯を盛り、2をかける。
※1つの鍋で同時にできます。

ポイント

カレー粉はお好みで加減をしましょう。
茹で大豆やミックスベジタブルを入れても
おいしくできます。

高齢者の方は

野菜ジュースやトマトジュースを加えて加
熱し、薄味にしましょう。

乳幼児の方は

カレー粉を入れずに作り、ご飯にソースを
適量混ぜ、チキンライス風に。
離乳後期くらいから

1人分のエネルギー 444kcal
たんぱく質 11.5g/塩分相当量 2.1g

カレーで食欲増進!

ビーンズカレー

材料/1人分

- 乾燥野菜ミックスと乾燥海藻ミックス合わせて/
大さじ2~3杯
- ポン酢しょうゆ/小さじ1

作り方

- 1 ポリ袋に乾燥野菜と乾燥海藻ミックスを入れ、ひたひ
たより多めの水を入れよく揉みしばらくおく。
- 2 やわらかく戻ったら、袋ごと絞り水気をよく切る。
- 3 ポン酢やお好みのドレッシングで味をつける。

ポイント

水で戻すと、乾燥野菜は約4倍、乾燥海藻は約10倍に
増えます。お好みのドレッシングをストックしておくとい
ろんな味が楽しめます。

高齢者の方は

乾燥野菜は、多めの水を入れ、加熱するとさらにやわ
らかくなります。

乳幼児の方は

袋のまま乾燥野菜を少し砕いてからやわらかく戻し、
おかゆに混ぜると食べやすくなります。
離乳完了期くらいから

1人分のエネルギー 19kcal
たんぱく質 1.1g/塩分相当量 0.3g

食物繊維たっぷり

乾燥野菜と海藻のサラダ



副菜

● 5分+ 乾燥野菜を
戻す時間

朝ごはんにもおすすめ!

ピザ風蒸しパン

おやつ
● 25分

材料/1人分

- ホットケーキミックス/
30g(大さじ3強)
- 100%野菜ジュース/
25ml(大さじ2弱)
- ウィナー/10g(1/2本)
- ピーマン/5g(小1/5個)
- 料理用チーズ/
5g(大さじ2/3)

作り方

- 1 ウィナーは小口切り、ピーマンはみ
じん切りにする。
- 2 ポリ袋にすべての材料を入れてよく
混ぜる。片隅に寄せ、少し空気を残して
ねじりながら上のほうで結ぶ。(9ページ
参照)
- 3 鍋に湯を沸かし、沸騰したら2を入
れて蓋をし、中火で約10分加熱し、火
を止めて蓋をしたまま約10分蒸らす。

ポイント 野菜ジュースは砂糖・食塩不使用の物を使いましょう。
途中上下をひっくり返すとふんわり出来上がります。

高齢者の方は ウィナーを外し、チーズをふやしてもよいでしょう。

乳幼児の方は 月齢に応じてウィナーを外したり、コーンを少し
加えてもよいでしょう。

1人分のエネルギー 164kcal/たんぱく質 4.9g/塩分相当量 0.7g

おやつ

● 5分+ 固まる時間



水やビタミン補給に!

フルーツ寒

甘さ控えめ

オレンジ蒸しパン

おやつ
● 25分

材料/1人分

- ホットケーキミックス/
30g(大さじ3強)
- 100%オレンジジュース/
25ml(大さじ2弱)
- マーマレード/
10g(大さじ1/2)
- レーズン/5g(大さじ1/2)

作り方

- 1 ポリ袋にすべてを入れてよく混ぜる。
片隅に寄せ、少し空気を残してねじ
りながら上のほうで結ぶ。(9ページ
参照)
- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰したら1を入
れて蓋をし、中火で約10分加熱し、火
を止めて蓋をしたまま約10分蒸らす。

ポイント 途中上下をひっくり返すとふんわり出来上がります。

高齢者の方は 酸味が強い時は、オレンジジュースを半量にし、そ
の分水を加えましょう。

乳幼児の方は オレンジジュースを牛乳に代え、いちごジャムを加え
て、いちご蒸しパンに...

1人分のエネルギー 157kcal/たんぱく質 2.7g/塩分相当量 0.3g

材料/5人分

- みかん缶/1缶(250g程度)
- 缶詰シロップと水を
合わせて/300ml
- 砂糖/大さじ1
- 粉寒天/2g

作り方

- 1 ポリ袋にみかん以外を入れ、よく混
ぜ、空気を抜いて結ぶ。
- 2 鍋に湯を沸かし、5分間加熱する。
- 3 寒天が溶けたら、ラップを敷いた型
に流し、みかんを加え常温で 冷まし
固める。

ポイント 白桃缶やパイナップル缶に代えてもよいでしょう。

高齢者・乳幼児の方は

みかんを少し刻んでおくと、食べやすくなります。

カルシウムアップしたい時は

缶詰シロップ+水⇒缶詰シロップ50ml+牛乳250mlに代えて作っ
てみましょう。

1人分のエネルギー 63kcal/たんぱく質 0.4g/塩分相当量 0g