

コロナ下や  
災害時にも  
活躍

# 缶詰・乾物で

## レパートリー

## 広がるレシピ



ひと工夫でおいしい料理

日持ちするので買い物回数削減！  
ローリングストックをすれば  
いざという時にも備えられます！

**第2弾**

安い、早い、旨い！  
さらに健康

# 目次

## 【主食】

- ★ひじきの混ぜご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 1

## 【主菜】

- ★サバとトマトの中華炒め・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ★サバと厚揚げの小判焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ★サバのごま味噌煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ★サバのトマト煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ★サバのアクアパッツァ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ★しみうま！高野豆腐のあったか卵とじ・・・・・・・・・・・・・ 7
- ★高野豆腐と鶏肉の煮物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- ★ひじきのチーズオムレツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

## 【副菜】

- ★キャベツとツナのなめ茸和え・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 0
- ★ひじきの明太子マヨあえ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 1
- ★ひじきとツナの豆サラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 2
- ★ひじきと豆のヨーグルトサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 3
- ★小町麩のほうれん草おひたし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4

## 【汁物】

- ★サバ缶と玉ねぎのスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 5

## 【おやつ】

- ★お麩ラスク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 6

※ 缶詰を一缶使い切る分量でメニューを記載しているため、レシピによって分量(〇人分)が違います。  
※ 栄養量の表示(kcal等)は1人分になっています。ご注意ください。

# ひじきの混ぜご飯



15分

※ご飯の炊飯時間は除く

## 【材料 4人分】

芽ひじき(乾) 大さじ9(28g)  
にんじん 1/5本  
ごぼう 1/2本  
油揚げ 3枚  
絹さや 8枚

だし 1カップ  
砂糖 大さじ1・1/3  
酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
ご飯 2合

いつものご飯が簡単にアレンジできます！  
お子さんのおやつにもおすすめです。



### <1人分の栄養価>

エネルギー363kcal たんぱく質9.3g 脂質5.9g  
カルシウム145mg 食塩相当量1.6g

## 【作り方】

1. ひじきは水で戻しておく。(20~30分)  
にんじんは細切り、ごぼうはささがき、油揚げは縦半の細切りにする。
2. 絹さやは茹でて、斜めの千切りにする。
3. 鍋にだし、調味料を入れ強火で煮立たせ、1を入れて、  
汁気がほとんどなくなる位まで煮る。
4. 炊きたてのご飯に、煮汁を切った3を混ぜ、2をトッピングする。

# サバとトマトの中華炒め



10分

## 【材料 2人分】

サバ水煮缶(汁は切る) 1缶(190g)  
にんにく 2かけ  
玉ねぎ 1/2個  
トマト 小2個  
卵 2個

オリーブ油 小さじ1強  
塩 小さじ1/3  
胡椒 少々(お好みで)  
しょうゆ 少々(お好みで)



手軽にたんぱく質が摂れる1品です。

にんにくはチューブでも作れます。※にんにく1かけはチューブ2~3cm



<1人分の栄養価>

エネルギー276kcal たんぱく質23.8g 脂質16.5g  
カルシウム244mg 食塩相当量1.9g

## 【作り方】

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、トマトは6~8等分のくし切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、玉ねぎを炒める。
3. 2に、サバを軽くほぐしながら入れる。
4. 胡椒、お好みでしょうゆを入れる。
5. トマトを加えて軽く混ぜたら、卵と塩を溶き入れかき混ぜる。

# サバと厚揚げの小判焼き

 15分

## 【材料 4人分】

厚揚げ 1丁(250g)  
サバ味噌煮缶 1缶(200g)  
(サバの汁は切っておく)  
なめ茸 30g  
小麦粉 大さじ3  
パン粉 大さじ2

<付け合わせ>  
ミニトマト 8個  
サラダ菜 8枚



お弁当のおかずにもピッタリ! 冷凍保存もできます。  
柔らかいので幼児、高齢者も食べやすいです。



<1人分の栄養価>

エネルギー217kcal たんぱく質13.8g 脂質12.2g  
カルシウム233mg 食塩相当量0.7g

## 【作り方】

1. ボウルに厚揚げを入れ、良く捏ねる。(厚揚げの外側は細かく割くと、捏ねやすいです)
2. 1にサバ缶の身、なめ茸、小麦粉、パン粉を入れてよく混ぜる。  
(サバの大きな骨は、よくつぶす。)
3. 8等分にし、小判型に成形する。
4. フライパンで弱火で、両面3分ずつ、焦げ目が付くまで焼く。
5. お皿に盛り、ミニトマト、サラダ菜を添える。

# サバのごま味噌煮

 15分

## 【材料 2人分】

サバ水煮缶 1缶 (190g)

玉ねぎ 1/2個

A { しょうが 20g  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ2

砂糖

味噌

すりごま

三つ葉

大さじ1

大さじ1

大さじ2

少々



ごまのコクがご飯に合います♪



<1人分の栄養価>

エネルギー 329kcal たんぱく質22.4g 脂質14.0g  
カルシウム 274mg 食塩相当量1.8g

## 【作り方】

1. 玉ねぎは6等分のくし形に切る。しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に玉ねぎとAを入れて中火にかける。玉ねぎが少し透き通ったら、砂糖と味噌を加えて煮る。  
すりごま、さば缶を汁ごと加え、煮汁がトロリとするまで煮詰める。
3. 器に盛り、三つ葉を添える。

# サバのトマト煮

15分

## 【材料 2人分】

玉ねぎ 1/4個  
しめじ 1/2株  
じゃがいも 1/2個  
にんにく 1/2かけ  
オリーブ油 小さじ1

トマト水煮缶 1/4缶  
サバ水煮缶 1缶 (190g)  
ケチャップ 小さじ2  
ローリエ 適宜  
塩 ひとつまみ  
胡椒 少々



トマトやオリーブ油と合わせるとサバが一気に洋風に！  
ご飯にもパンにも合います！



### <1人分の栄養価>

エネルギー 184kcal たんぱく質14.4g 脂質8.6g  
カルシウム 167mg 食塩相当量0.9g

## 【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。  
じゃがいもは1口大に切って水にさらし、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。  
1の玉ねぎとしめじを入れて、しんなりするまで炒める。
3. 2にじゃがいもとトマト缶とサバ缶を入れ、ケチャップとローリエを加えて煮る。
4. 玉ねぎとじゃがいもが柔らかくなったら塩、胡椒で味を調える。

# サバのアクアパッツァ

 20 分

## 【材料 2人分】

サバ水煮缶 1缶 (200g)  
キャベツ 1/2個  
セロリ 1/2本  
にんにく 1片  
ミニトマト 8個

オリーブ油 大さじ1  
水 1/2カップ  
A { 白ワイン 大さじ1  
塩 小さじ1/4  
胡椒 少々  
オリーブ油 (仕上げ用) 小さじ1

手間のかかるアクアパッツァも、サバ缶で手軽に★



<1人分の栄養価>

エネルギー 310kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.9g  
カルシウム 321mg 食塩相当量 1.6g

## 【作り方】

1. キャベツは5cm角に、セロリは筋をとり斜め切りにする。  
ミニトマトはヘタをとる。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ、中火にかける。  
香りが立ったら、サバ缶を汁ごと入れ、水を注ぐ。
3. キャベツ、セロリ、ミニトマトを加えて、蓋をして2~3分煮る。
4. Aを入れ、味が馴染んだら仕上げ用のオリーブ油を加えて混ぜる。



### 【材料 4人分】

高野豆腐	4枚
長ねぎ	2/3本
にんじん	2/3本
卵	2個

	だし汁	400ml
A	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ 1/2
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ1
	かつおぶし	少々
	一味唐辛子	少々



きのこを加えたり、一味唐辛子の代わりに仕上げに山椒を振りかけても美味しく作れます！



#### <1人分の栄養価>

エネルギー180kcal たんぱく質 12.4g 脂質8.2g  
カルシウム 124mg 食塩相当量1.7g

### 【作り方】

1. 高野豆腐は水で戻し、水気を絞り、4等分する。長ねぎ、にんじんは斜め薄切りにする。
2. 鍋またはフライパンにAを入れ、ひと煮立ちさせる。
3. 高野豆腐と野菜を入れ、弱火～中火で5分程煮る。
4. 中火～強火にし、溶きほぐした卵を全体に回し入れる。  
10秒経ったら蓋をして1分加熱し、火を止め、そのまま2分置く。
5. 器に盛り付け、かつお節と、お好みで一味唐辛子を振る。

# 高野豆腐と鶏肉の煮物

 20分

## 【材料 2人分】

高野豆腐	1個
鶏もも肉(皮付き)	30g
にんじん	1/3本
絹さや	4枚
だし汁	1/2カップ

A	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々



完成後、少し時間を置くと、味がしみてよりおいしくなります。



<1人分の栄養価>

エネルギー 111kcal たんぱく質7.5g 脂質5.6g  
カルシウム 60mg 食塩相当量1.1g

## 【作り方】

1. 高野豆腐は、ぬるま湯(分量外)で戻してから水気を絞り、2等分する。鶏肉は1口大に切る。にんじんは、乱切りにして下茹でする。
2. 絹さやは、サッと茹でて冷水にとり、斜めに3等分する。
3. 鍋にだし汁とAを煮立て、1を入れて強火で煮る。  
煮立ったら弱火にし、味がしみ込むまで煮含める。
4. 仕上げに絹さやを加える。

# いざという時の食に備えて

人の命を支えるためには  
食べ物と水分が  
必要です

## ①家庭備蓄は3日～1週間分

- 普段使いの食品を定期的に入れ替え活用しましょう
- 乾物は常温で長期間保存できる便利な食材です

## ②手持ちの食品で食べつなごう

- 冷蔵庫の傷みややすい食品から使います
- 備蓄食品は日々の食事に活用し、入れ替えましょう

## ③水が出ないときの調理の工夫

- 厚手のビニール袋の中で食材を混ぜると衛生的で節水に
- 食器にラップを敷いて盛り付け、汚れたときは不要になった布などでふきます
- アルミホイルやクッキングシートを使うと鍋が汚れません

## ④衛生面に気をつけて～食中毒に注意！～

- 調理の前、食事の前は石けんを使って、しっかり手洗い  
可能であれば、アルコール消毒をすると◎
- 難しいときはウェットティッシュやアルコールなどを活用
- 調理や配膳は素手ではなく、ラップや使い捨て手袋使用
- 支給されたものはなるべく早く食べる
- なるべく食具や食器を共同で使わず、取り分けて食べる

### ☆非常時のポリ袋調理

袋を開けて、食器代わりにそのまま食べられるので、衛生的で便利!

水を節約したい時、飲み水がない時におすすめ

### ☆ポリ袋でごはんを作ってみよう!

1. ポリ袋に米1/2合と水105mlを入れる
2. ポリ袋の空気を抜き、輪ゴム等できつく縛る
3. 沸騰したお湯に沈めて30分程加熱すれば完成

### ☆ポリ袋について

- ・ポリ袋は、高密度ポリエチレン製のもので、厚さ0.01mm以上のもので、食品用と表示されているものを使いましょう
- ・100円ショップなどでも購入可能
- ・薄い袋しかない場合は、2枚重ねて破れないように工夫しましょう

## 家庭で用意しておいてほしいもの リスト

**エネルギー源**

- 米 □アルファ化米 □おかゆ(レトルト)
- カップめん □乾麺 □もち □シリアル
- ビスケット
- じゃがいも □マッシュポテトフレーク
- 干しいも
- ごま □マヨネーズ □オイル □ナッツ類

家族構成を考えて  
食品をストックしましょう

大和市イベント  
キャラクター  
ヤマトン



**体の調子を整える**

- 乾燥わかめ □のり □ひじき
- 干しいたけ □寒天
- にんじん □たまねぎ □トマト(水煮缶)
- 乾燥野菜(切干だいこん・パセリなど)
- 野菜・果物ジュース
- ドライフルーツ □フルーツ缶

**その他**

- 水(軟水がよい)1日1人3ℓ
- レトルト食品(そのまま食べられるもの)
- 調味料 □好きなものやお気に入りのもの  
(癒しになり、元気が出る)

**血や筋肉を作る**

- 缶詰(サバ缶・鮭の水煮缶・ツナ缶)
- 魚肉ソーセージ □かつお節
- 缶詰(焼き鳥・コンビーフ・ミートソース)
- たまご □うずらの水煮
- 大豆水煮 □煮豆 □高野豆腐 □きな粉
- 小豆缶詰
- 牛乳(ロングライフ) □スキムミルク
- チーズ □コンデンスミルク

**あると便利な調理器具**

- キッチンばさみ □ピーラー(皮むき器)
- 十徳ナイフ □ラップ □アルミ箔
- ポリ袋(厚めで色々なサイズがあるとよい)
- フリーザーバック
- 紙の食器(皿・コップ) □割り箸
- クッキングペーパー(厚めがよい)
- 新聞紙 □ペットボトル容器
- カセットコンロ □カセットボンベ
- 携帯カイロ □保冷剤 □缶切り
- 輪ゴム

# 災害時に役立つ簡単料理

～慣れておこう缶・乾料理～

## 《停電時お湯ポチャ de ご飯》

材料 2人分

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ(200ml)  
ポリ袋2枚

(作り方) お湯ポチャ de ご飯を炊く

1. 米は、ザルで振るいゴミをとる。
2. 二重にしたポリ袋に米と水を入れて空気を抜いて口をしぼり、30分～1時間位浸漬する。
3. 鍋に1/2位の水と皿を敷き沸騰したら2を入れ蓋をして中火で約30分茹でる。火を止め10分ほど蒸らす。

※高密度ポリエチレンポリ袋使用が望ましい。

ポリ袋クッキングは空気をしっかり抜く事が加熱ムラを少なくし、旨味をのがしません。

ご飯を炊く時身近にある飲料水で代用可。鍋も汚さず水の節約に。お湯はみそ汁に使用できます。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
150g	252kcal	3.8g	0.5g	5mg	—

## 《混ぜるだけで de 切り干しだいこんサラダ》

材料 2人分

切り干しだいこん・・・・・・・・・・10g  
お湯・・・・・・・・・・・・・・・・・・50ml  
乾燥カットわかめ・・・・・・・・・・1g  
コーン缶・・・・・・・・・・・・・・・・1/2(40g)  
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

(作り方)

1. 切り干しだいこんは、ハサミで2cm程度に切る。
2. ポリ袋の中に1とわかめとお湯を入れ20分浸す。
3. コーンは、汁ごと入れぽん酢で和える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
—	32kcal	0.8g	0.1g	7mg	0.7g



## 《デザート・ポリ袋 de 蒸しパン》

材料 10個分

ホットケーキミックス・・・・・・・・1袋(200g)  
マヨネーズ(全卵)・・・・・・・・・・大さじ2  
豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ml  
ポリ袋11枚

(作り方)

1. 材料は全てポリ袋に入れ、もんで良く混ぜる。
2. 袋の下の角を切り、10個のポリ袋に小分けする。
3. 空気を抜き口をしぼる。
4. 鍋に湯を沸かしポリ袋を入れ、蓋をし15分加熱する。
5. 鍋から取り出し、すぐに口を開き余分な水分を飛ばす。

※豆乳は常温保存可。

牛乳、スキムミルクでも美味しく出来ます。お好みであんこ、豆乳や牛乳に浸すとお汁粉風になります。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
—	100kcal	2.1g	3.1g	25mg	0.2g

# 紙食器の作り方



大和市イベントキャラクター ヤマトン

いらなくなった新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋をかぶせれば食器として使えます。災害時だけでなく、普段料理をするときやキャンプのときなど、いろいろな場面で活用できます。

## ●コップ型

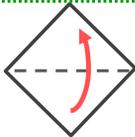
みそしるやスープなど入れやすい形です。

### 正方形にする



新聞紙を三角形に折る。  
折った三角形をひらく。

三角形の折り目のはしにあわせて、四角形に折る。  
(あまったところを切り離してもよい)



① はしとはしをあわせ、  
三角形に折る。



② ふちとふちをあわせ、  
折り目をつけもどす。



③ ★と★を  
あわせるように折る。



④ ★と★を  
あわせるように折



⑤ 上の三角形の  
部分を折る。



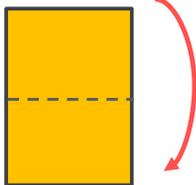
⑥ 反対側も  
同じように折る。



⑦ 上部を広げて形を整えたら  
できあがり！

## ●はこ型

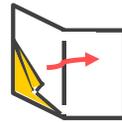
お皿や、そのまま捨てられる調理時のゴミ入れにも。



① 用紙をたて半分に折る。



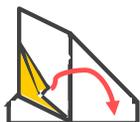
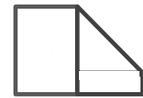
② さらに横に半分は折り、  
折り目をつけてもどす。



③ 左はしを  
三角形にひら



④ 三角形をつぶす。⑤裏返す。



⑥ ③と同じように  
ひらいてつぶす。



⑦ 重なっている紙の上  
1枚を、反対側にめくる。



⑧ 裏側も⑦と  
同じようにめくる。



⑨ 重なっている紙の上1枚を、  
真ん中に向かって両側を折る。



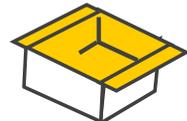
⑩ 斜線部分を上に折る。



⑪ 反対側も、  
⑩と同じように折る。



⑫ さかさまにして、  
上部を広げる。



⑬ できあがり！

# 知っておきたい。

## 災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な要因により、普段より衛生管理が難しく、過去には避難所において食中毒が発生しています。また、抵抗力も低下しやすいため、注意が必要です。



こんな時は手洗いを忘れずに！



トイレの後



食事の前



調理前



不衛生な物にふれた後



外出後



ペットに触れた後

### 水が使えない場合

- ① ウェットティッシュ等で汚れをよくふきとる
- ② 消毒用アルコール等を手全体にすりこんで自然に乾かす



### 救 援物資や炊き出し等で食品を受け取った時

- まず、確認する

消費期限

容器の破損

ニオイ

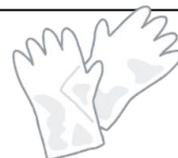
- 支給されたものはできるだけ早めに食べる
- 直接手で触れず、袋(包装物)を持って食べる
- 封を切ったら早めに食べる

長時間の  
常温放置  
×



### 自炊・炊き出しをする時

- 体調の悪い(下痢・腹痛・吐き気)人は調理に参加しない
- 食材を確認する 鮮度 消費期限 容器の破損 ニオイ
- 食べ物を素手で触らないようにする
- 加熱はしっかりする
- ラップ・ポリ袋の活用で衛生的に節水を



# ひじきのチーズオムレツ



5分

## 【材料 2人分】

キャベツ 15g  
芽ひじき(乾) 大さじ1 (3g)  
卵 1個  
スイートコーン 13g

みりん 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
バター 6g  
スライスチーズ 2枚  
ミニトマト 1個



焼き上げの際には、ひじきの水気をよく切ったほうが、仕上がりがきれいになります。

### <1人分の栄養価>

エネルギー 140kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.4g  
カルシウム 153mg 食塩相当量 1.6g

## 【作り方】

1. ひじきは水に戻す。キャベツはみじん切りにする。卵は溶いておく。
2. ボウルにひじき、コーン、キャベツを混ぜ合わせ、みりん、塩を入れる。
3. フライパンにバターを溶かし、卵を回し入れ、チーズを1枚ずつ置く。
5. 卵の片側に2を乗せ、半月のようにかぶせて両面焼く。
6. 皿に盛りつけて、櫛切りにしたミニトマトを添える。

# キャベツとツナのなめ茸和え



5分

## 【材料 4人分】

キャベツ 130g  
ツナ水煮缶 1/2缶  
なめ茸 65g



副菜があと1品足りない時におすすめ。  
ご飯が進む1品です★



### <1人分の栄養価>

エネルギー 32kcal たんぱく質3.2g 脂質0.2g  
カルシウム16mg 食塩相当量0.8g

## 【作り方】

1. キャベツはざく切りにし、さっと茹でて水気を絞る。
2. ボウルに1、ツナ、なめ茸を混ぜ合わせる。

# ひじきの明太子マヨ和え



10分

## 【材料 2人分】

長ひじき(乾) 大さじ2(6g)  
辛子明太子 大さじ1強(16g)  
マヨネーズ 大さじ1  
三つ葉 適量

和えるだけで簡単。おつまみにピッタリです。



### <1人分の栄養価>

エネルギー 57kcal たんぱく質2.2g 脂質4.9g  
カルシウム 38mg 食塩相当量0.6g

## 【作り方】

1. ひじきは水で戻し、4~5cmの長さに切る。
2. ボウルに明太子とマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、1と和える。
3. 三つ葉をのせる。

# ひじきとツナの豆サラダ



5分

## 【材料 4人分】

ひじき(缶詰)	1缶
ツナ水煮缶	1缶
塩豆(えんどう豆)	100g
酢	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2



塩分不使用のツナ缶とお酢の酸味で、  
手軽に塩分カット♪



<1人分の栄養価>

エネルギー 97kcal たんぱく質5.6g 脂質4.6g  
カルシウム 361mg 食塩相当量0.6g

## 【作り方】

全ての材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。

乾燥ひじきで作る場合は、1人分で3.5g(大さじ1強)使います。  
水で戻すと8倍の重さになります。  
塩味付きのえんどう豆を使う場合は、塩は不要です。

# ひじきと豆のヨーグルトサラダ

 10分

## 【材料 4人分】

芽ひじき(乾) 大きじ1(3g)  
にんじん 1/4本  
ツナ水煮缶 1缶  
スイートコーン 50g

ミックスビーンズ 80g  
A { マヨネーズ 大きじ1  
無糖ヨーグルト 大きじ2  
しょうゆ 小さじ1

冷蔵庫で30分以上冷やすと、  
味がよく馴染みます!



## <1人分の栄養価>

エネルギー 76kcal たんぱく質4.7g 脂質2.7g  
カルシウム46mg 食塩相当量0.6g

## 【作り方】

1. ひじきは水で戻し、流水で洗い、水気を切る。
2. にんじんは3~4cmの千切りにする。ツナとコーンは汁気を切っておく。
3. 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分後に1を入れて一緒にさっと茹でる。  
ザルに取り、水気をよく切る。
4. ボウルに、Aを入れ混ぜ合わせる。
5. 4のボウルにコーン、ミックスビーンズ、3を入れて混ぜる。

# 小町麩のほうれん草おひたし

 10分

## 【材料 2人分】

小町麩 20個(10g)

ほうれん草 1/2束

A { めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2  
水 大さじ1



さっぱりといただけます♪  
作り置きにもオススメです。



<1人分の栄養価>

エネルギー 33kcal たんぱく質2.7g 脂質0.3g  
カルシウム 28mg 食塩相当量0.4g

## 【作り方】

1. 小町麩は水で戻しておく。
2. ほうれん草はさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、2cm長さに切る。
3. Aを合わせ、2を加えて和える。麩も加えて混ぜ合わせる。

# サバと玉ねぎのスープ

 10分

## 【材料 4人分】

サバ水煮缶 1缶 (190g)  
玉ねぎ 1/2個  
しょうゆ 大さじ1・1/3  
水 3カップ半 (720ml)  
※こしょう 少々(お好みで)



サバから出る旨味を生かせるので、  
市販の出汁粉を使わなくても美味しい★



<1人分の栄養価>

エネルギー 101kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.8g  
カルシウム 124mg 食塩相当量 1.1g

## 【作り方】

1. 玉ねぎはくし型に切る。
2. サバ水煮、水、しょうゆを入れて火にかける。

★お好みでこしょうを入れてもGOOD!

# お麩ラスク

 10分

## 【材料 2人分】

小町麩 40個(20g)  
バター 20g  
砂糖 大さじ3  
牛乳 大さじ1  
シナモンパウダー(お好みで)



お麩がおやつに早変わり!

お好みでバター→ココナツオイル、  
砂糖→きび砂糖に変えても美味しいですよ♪



<1人分の栄養価>

エネルギー 169kcal たんぱく質3.3g 脂質8.7g  
カルシウム 14mg 食塩相当量0.2g

## 【作り方】

1. フライパンにバター、砂糖、牛乳を入れて中火にかけ、バターが溶けたらヘラでよく混ぜ合わせる。
2. 泡立ってきたら小町麩を加え、手早く混ぜながら焼き色がつくまで炒める。
3. クッキングペーパーの上に広げ、そのまま冷まし、好みでシナモンパウダーを振る。

第7回やまと食育フェアにて、食改さんのおすすめ料理を作ってくださいました方のレポートを紹介します♪  
缶詰・乾物以外にも、ローリングストックできる食材を活用してみましょう♪

**大豆**  
を使用



## 野菜たっぷりハンバーグ

普段からできるだけ、地元に近い食材を選ぶようにしています。今回大豆を使ったハンバーグは、いつもと一味違って美味でした♡  
つけ合わせにトマトサラダととうもろこしの冷製スープを作りました。

ペンネーム：もも大好き様

**豆乳**  
を使用



## 豆乳の野菜スープ

とても簡単に美味しくできました。にんじんと水菜がスープに彩りをそえていて、見た目もとても良いです。家族にもとても好評なので、また作りたと思いました。

ペンネーム：U様

## このレシピを作った人

大和市食生活改善推進員（食改）です。  
大和市で食に関するイベント・料理教室などを行っている食育ボランティアです。

皆様にもう一皿お野菜を食べて欲しくて一生懸命考案しました！  
是非一度作ってみてください☆



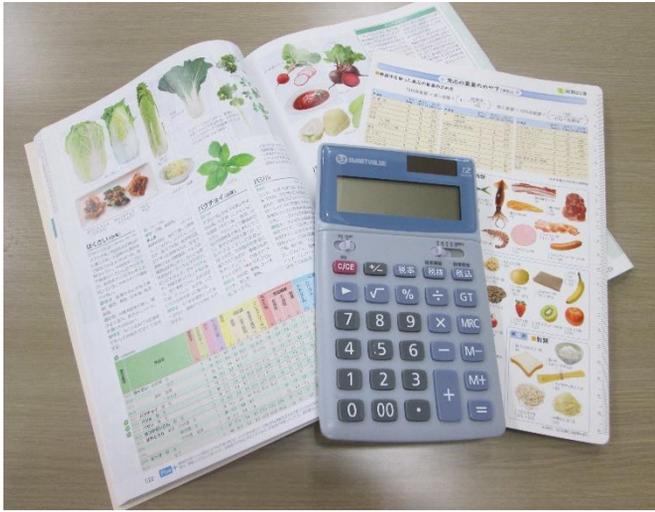
## R3缶詰・乾物レシピ集チーム

他にも  
レシピが  
沢山あります！



食改にご興味  
のある方は…





Get our health with our own hands.

レシピ作成：大和市食生活改善推進協議会  
編集・発行：大和市健康づくり推進課  
発行：令和4年 7月