チャウダー

防災レシピ

【1人分栄養量】
エネルギー：355Kcal
たんぱく質：10g
カルシウム：106mg
鉄：5.0mg
食塩相当量：1.8mg

材料（2人分）

- あさり缶詰 30g（缶詰が小缶、甘辛も可能）
- 人参（いちょう切り） 1/4本分
- じゃが芋（いちょう切り） 小1個分
- 玉ねぎ（うす切り） 1/4個分
- クリームシチューの素（あれば） 18g 大さじ2
- 牛乳（あれば） 60g程度
- ランチョンミート（あれば） 200cc
- 水 2枚
- ポリ袋

作り方

1. 材料を2枚のポリ袋に半量ずついれる
2. ポリ袋をねじりあげ上のほうで固く結ぶ
3. 25～30分湯せんする
4. 袋を閉じたまま軽く揉んでなじませ、完成

POINT
あさり缶詰でうまみとミネラル・たんぱく質アップ。じゃが芋と人参は薄めに切ると火が通りやすくなります。

福原市健康増進課

鶏めし

防災レシピ

【1人分栄養量】
エネルギー：326Kcal
たんぱく質：11.1g
鉄：1.3mg
食塩相当量：0.9mg

材料（2人分）

- 米 1合
- 水 180cc
- 焼鳥缶（缶汁ごと） 70g（缶詰が小缶分）
- コーン缶 大さじ3
- ポリ袋 1枚

作り方

1. 米と水をポリ袋に入れ、20分程吸水させる
2. 焼鳥缶（缶汁ごと）・コーンを1に加えてポリ袋をねじりあげ上のほうで固く結ぶ
3. 25～30分弱めの中火で湯せんし、火を止めて15分そのままおく
4. 食べる前にのりを散らして完成

POINT
・焼鳥缶の汁で、鶏のうまみたっぷりのごはんに。たれ味でも塩味でもおいしいです

福原市健康増進課

ミネストローネ風スープ

防災レシピ

【1人分栄養量】
エネルギー：126Kcal
たんぱく質：7.5g
ビタミンA：122mg
食物繊維：4g
食塩相当量：1.7mg

材料（2人分）

- 魚肉ソーセージ 大1本
- 大豆水煮缶 40g
- 玉ねぎ（薄切り） 1/4個分
- じゃが芋（薄切り） 小1個分
- 人参（いちょう切り） 1/3本分
- トマトジュース（無塩） 200cc
- 固形コンソメ 1個

作り方

1. 魚肉ソーセージは輪切り、玉ねぎは薄切り、人参とじゃが芋は薄めのいちょう切りにする
2. ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜いてねじりあげ、上のほうで結ぶ
3. 25～30分湯せんする

POINT
じゃが芋と人参は薄めに切ると火が通りやすくなります。野菜はあるものを加えましょう

福原市健康増進課

コーンパスタクリーム

防災レシピ

【1人分栄養量】
エネルギー：340Kcal
たんぱく質：14.3g
カルシウム：144mg
鉄：1.2mg
食塩相当量：1.3mg

材料（2人分）

- マカロニ（早ゆでタイプ） 80g
- ランチョンミート（短冊切り） 60g
- 玉ねぎ（薄切り） 1/4個分
- 人参（いちょう切り） 1/3本分
- 粉チーズ 小さじ2
- 牛乳（粉末） 大さじ2
- 水 200cc
- コーンスープの素（粉末） 2袋
- ポリ袋 1枚

作り方

1. マカロニ、その他の材料、水の順に全て袋にいれ、揉み混ぜる
2. コーンスープの素を上からふりかけ、混ぜずに袋をねじりあげ上のほうで結ぶ
3. 25～30分湯せんする

POINT
マカロニは、早ゆでタイプをストックしておくと便利です

福原市健康増進課

防災レシピ（バックククッキング）基本の作り方

用意するもの

○熱源
・カセットコンロ+ガスボンベ
※ガスボンベは多めに備えましょう
※アウトドア用品のガスバーナーやコンロなども使えます
○鍋（大きめ、ふたがあるもの）
○耐熱ポリ袋（バックククッキング用）
○キッチンはさみ（あると便利）

基本の作り方

1. 鍋の底に皿を敷き、湯せん用の水をわかす
2. 耐熱ポリ袋に材料を入れてもみ混ぜる
3. 袋の空気を抜き、ねじりあげて上のほうで固く結ぶ
3. 弱めの中火で湯せんする(25～30分目安)
4. 袋をお湯からひきあげて完成(やけど注意)

POINT
・できあがったものは次の食事にまわさず、食べきるようにしましょう
・缶詰等開封したら、保存せず使い切りましょう

福原市健康増進課

防災レシピ（バックククッキング）の特徴

バックククッキングのメリット

①洗い物が少ない
②熱源（コンロ）はひとつでOK
③一度に数種類の料理ができる
④湯せんのお湯は再利用できる
⑤家にある食材が有効活用できる
⑥缶詰の汁などを有効活用できる

福原市健康増進課

作ってみよう！防災レシピ【バックククッキング】

防災レシピ

【1人分栄養量】
エネルギー：131Kcal
たんぱく質：4g
ビタミンA：116mg
カルシウム：70mg
食塩相当量：0.5mg

キャロットパンケーキ

材料（2人分）

- ホットケーキミックス 50g（大さじ6）
- 人参ジュース 50cc
- コーン缶詰 大さじ2
- プロセスチーズ（スライスチーズも可） 1個

作り方

1. プロセスチーズは細かくちぎる
2. 1とその他の材料を全て耐熱ポリ袋にいれ、生地がなめらかになるまで揉み混ぜる。
3. 空気が入らないようにねじりあげ、上のほうで結ぶ
4. 弱めの中火で25～30分程湯せんする

POINT
生地を揉むときに、袋の下のほうで揉み混ぜると、ねじりあげがスムーズです。

福原市健康増進課

普段から多めにストックしておくと安心！

福原市健康増進課R7.2作成