

食育リーダーのオンライン食育講座

いざという時に役立つ非常食！ レシピ集



ごはんレシピ

材料 (2人分)

- ▶ 無洗米 1 合、水200Mℓ(無洗米カップは 1 杯+大さじ 1)

作り方

耐熱ポリ袋に米と水を入れ(二重にすると安心)手で押さえながら空気を抜き

上のほうでしばり30分ほど置く

鍋に湯を沸かし、底に耐熱皿を敷く

鍋に に入れて、ふたをして中弱火で30分湯せんした後、

火を止めて10分ほどそのまま蒸らす

トングで袋を取り出しタオルで包んでよくほぐす。(やけどに気を付けて)

袋をハサミで切って、袋を開けて器に盛る



ワカメとツナの和え物（非加熱）

材料（2人分）

水 大さじ3 カットワカメ（小さめカット）6g（乾燥品）

ツナ缶（油漬け） 1缶（70g）

作り方

ポリ袋にカットワカメと水を入れて5分ほどもどす。

にツナを汁ごと加えて混ぜ、さらに5分おいて器に盛る。

さばカレー(非加熱)

材料 (2人分)

きゅうり 1本 さばみそ缶 1缶 150g

純カレー粉(小麦粉が含まれていないもの) 大さじ1 塩 少々、

作り方

きゅうりをうすい輪切りにする

ポリ袋にきゅうりと塩少々を入れて軽くもんで、水気をしっかり絞る

にさば缶とカレー粉を入れ、さばがほぐれるようによくもむ

ポリ袋を軽くしばってなじませる

フルーティ甘酒ドリンク(非加熱)

材料 (2人分)

甘酒 200ml

「キャロっとさん」にんじんくだものジュース 200Mℓ

豆乳・グレープフルーツジュース・トマトジュースなどでも代用可能

作り方 (1人分)

コップに甘酒と「キャロっとさん」各100Mℓを入れて混ぜる。

米こうじ原料のこうじ甘酒使用

参考レシピ

は~い、さばみそでイタリアン

材料（4人分）

は~い、さばみそ缶 2缶、カットトマト缶 1缶、
産直大豆ドライパック 1パック、ドライパックコーン1パック、ドライパセリ 適宜

作り方

フライパンにカットトマト缶とさばみそ缶の煮汁を入れ、軽く煮詰める
大豆、コーンを加え、再び煮立ったら、鯖の身を崩さないように入れ、煮汁を回しかけながら温める
仕上げにドライパセリをかける

*よくほぐして、パスタソースとしても使えます。

*とろけるチーズをかけてピザトーストやグラタン、ドリアにもなります。

*非常時は野菜不足になりがちなので、食物繊維を補うためにもドライパックや缶詰の「コーン」や「大豆」などがあると安心です。

参考レシピ

ポリ袋で回鍋肉

材料 (4～5人分)

豚バラ肉 100～120g、 キャベツ 1/6個、

ピーマン 2個、

しょうゆ 大さじ1、みそ 大さじ1、豆板醤 小さじ1、

ごま油 小さじ1/2、片栗粉 大さじ2

作り方

豚肉、野菜を適当な大きさに切り、材料すべてをポリ袋に入れ、よく混ぜ、15分ほど湯せんして器に盛る。

参考レシピ

たたき野菜の和え物（非加熱）
（手軽な野菜小鉢、たたくと味が染み込みやすく包丁いらず）

材料 （2人分）

ニンジン30g、 長いも100g、
きゅうり1本、ポン酢しょうゆ 適宜

作り方

具材をたたく

ポリ袋にニンジンを入れ、めん棒でたたく
長いも、きゅうりを加えて食べやすい大きさになるようにたたく

調味する

のポリ袋にポン酢しょうゆを加えて混ぜ器に盛る。

参考レシピ 蒸しパン

材料 (3~4人分)

ホットケーキミックス 100g、卵 1個、牛乳または水 80Mℓ
菜種油 小さじ2と1/2 (溶かしバター10g)、花見糖 大さじ1、ポリ袋
お好みで干しぶドウ、ナッツなど

作り方

ホットケーキミックス以外の材料をポリ袋に入れてよく混ぜる

ホットケーキミックスを入れてさらによく混ぜ、空気を抜いて上の方でしぼる

お好みで干しぶドウなどを入れても良い

鍋に湯を沸かし底に耐熱皿を敷き 入れ20分湯せんする

袋を取り出し、適当な大きさに切り分け器に盛る

参考レシピ

ひじきのヨーグルトサラダ（非加熱）

材料 （2～3人分）

プレーンヨーグルト150g、ドライパックのひじき50g、みそ小さじ1、
ホールコーン大さじ4、
彩り用としてあればサラダ菜やレタス

作り方

材料をポリ袋に入れよく混ぜる
器にサラダ菜を敷いて を盛る

参考レシピ

冷たいお汁粉（あずき豆乳）

材料（2人分）

こうじ甘酒 200Mℓ ゆであずき 100g

豆乳 100Mℓ

作り方

材料を全てよく混ぜ合わせる

冷蔵庫で冷やしても温めてもおいしく召し上がれます

参考レシピ

冷たいお汁粉（あずき豆乳）

材料 （2人分）

こうじ甘酒 200Mℓ 好みのフルーツ 適量

バニラアイスクリーム 200g

作り方

器にフルーツをお好みの量入れる

甘酒を注ぎ、アイスクリームをのせて完成