

さば味噌煮

和食① 主菜



スキムミルクでカルシウム、
干しいたけでビタミンDと
食物繊維、切干しだいこんで
カリウムと食物繊維も！

材料（2人分）

さば味噌煮缶	1缶
スキムミルク	大さじ4
干しいたけ	2枚
切干しだいこん	10g
水	プ1/2杯

包丁・まな板なし

さばの味噌煮が、優しい味
の煮物になります。常備食
としても利用してほしいレ
シピです。ポリ袋で作れば
簡単です！

1人分栄養価

エネルギー：259kcal たんぱく質：20.3g
ビタミンB1：0.13mg ビタミンB2：0.66mg ビタミンC：2mg 食塩相当量1.1g

すまし汁

和食① 汁物



即席汁物の素も、根菜
を加えると、不足しが
ちなビタミンCや食物
繊維が摂れます。

材料（2人分）

にんじん	30g
たまねぎ	30g
カットわかめ	1g
即席汁物の素	2袋
水	コップ2杯

作り方

にんじんとたまねぎは薄く切る。
ポリ袋に、にんじん、たまねぎ、
水を入れ、20分ほど加熱する。
容器に、わかめ、即席汁物の素を
入れ、加熱した野菜とお湯を注ぐ。

1人分栄養価

エネルギー：18kcal たんぱく質：0.9g
ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.02mg ビタミンC：3mg 食塩相当量1.5g

パンプディング

和食① デザート



オレンジジュース
でビタミン補給！

材料（2人分）

乾燥パン粉	コップ1/2
100%オレンジジュース	100mL
スキムミルク	大さじ1
卵	1個
砂糖	大さじ3

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋にパン粉、スキムミルク
を入れ、混ぜ合わせる。
その他の材料を加え、よく揉み
混ぜる。
湯せんで25分ほど加熱する。

パン粉の活用！優しい甘さです。砂糖はお好みで。

1人分栄養価

エネルギー：230kcal たんぱく質：11.1g
ビタミンB1：0.12mg ビタミンB2：0.38mg ビタミンC：22mg 食塩相当量0.5g

菜飯



菜飯の素でビタミンCが摂れます。食塩も増えますので量には注意！

材料（2人分）

米 コップ1.0杯
水 コップ1.2杯
菜飯の素 小さじ2
(お好みのふりかけでもよい)

包丁・まな板なし

作り方

炊きあがった白飯に、菜飯の素を混ぜる。

白飯に混ぜるだけで、簡単で美味しい！
お好みのふりかけなどを備えておくと、食べる楽しみにつながります。

1人分栄養価

エネルギー：293kcal たんぱく質：5.5g
ビタミンB1：0.09mg ビタミンB2：0.06mg ビタミンC：16mg 食塩相当量：1.0g

和食② 主食

里芋と豚角煮とうずら卵の煮物



豚角煮でビタミンBが摂れます。

材料（2人分）

里芋の水煮 1袋
豚の角煮缶 1缶
うずらの卵水煮 1袋
カットたけのこ水煮 ½袋

包丁・まな板なし

豚の角煮缶はごちそうですが、災害時の食の楽しみになります。うずらの卵水煮や里芋水煮も、日常で使えば、簡単に美味しい煮物ができます。

1人分栄養価

エネルギー：343kcal たんぱく質：12.1g
ビタミンB1：0.32mg ビタミンB2：0.18mg ビタミンC：5mg 食塩相当量：0.9g

和食② 主菜

たけのことわかめの吸い物



ほたて貝柱を汁物に使うことで、たんぱく質が摂れ、うま味が増します。塩分は調節してください。

材料（4人分）

カットたけのこ水煮 ½袋
カットわかめ 小さじ1
ほたて貝柱水煮缶 1缶
水 コップ2杯と¼杯
ほんだし 小さじ1
薄口醤油 小さじ2
塩 ひとつまみ
おろししょうが チューブ2cm

包丁・まな板なし

ほたての貝柱缶はごちそうですが、しょうが風味の温かい汁物は災害時の食の楽しみになります。カットたけのこ水煮も日常で使え、簡単で美味しい、おすすめです！ほたて貝柱の常備食での使い方は、**p.17**を参考にしてください。

1人分栄養価

エネルギー：30kcal たんぱく質：4.7g
ビタミンB1：0.01mg ビタミンB2：0.03mg ビタミンC：0mg 食塩相当量1.3g

和食② 汁物

焼き鳥ごはん

和食③ 主食



焼き鳥缶で、ご飯に味がつきますので、しょうゆの量は加減してください。

材料（2人分）

米 コップ1.0杯
水 コップ1.2杯
焼き鳥缶 1缶
コーン缶 大さじ3
しょうゆ 小さじ1

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に米と水を入れ、20分吸水させた後、他の材料を全て加え、よく混ぜてから25分程加熱。15分程蒸らして完成。

1人分栄養価

エネルギー：379kcal たんぱく質：13.3g

ビタミンB1：0.08mg ビタミンB2：0.11mg ビタミンC：0mg 食塩相当量1.5g

ねぎ入りだし巻き卵

和食③ 主菜



卵は早めに使いましょう。
p.④⑤を参照。ねぎは、乾燥野菜などお好みで！

材料（2人分）

卵 4個
ねぎ 20g
ほんだし 小さじ1
塩 ひとつまみ
しょうゆ 小さじ½

作り方

ねぎを小口切りにする。
ポリ袋に、溶いた卵と材料を全て入れ、揉み混ぜ、口を結び、湯せんで20分程加熱する。
新聞紙などで筒状に形を整えながら冷ます。

1人分栄養価

エネルギー：155kcal たんぱく質：12.6g

ビタミンB1：0.07mg ビタミンB2：0.45mg ビタミンC：4mg 食塩相当量1.1g

小倉ういろう

和食③ デザート



小豆で、たんぱく質が摂れます。あんを使う場合は、砂糖を加減してください。

材料（4人分）

小麦粉 50g
砂糖 大さじ4
ゆで小豆缶 大さじ2
水 コップ¾杯

小豆の代わりに、ココアやコーヒー、抹茶などを入れても美味しい！

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に材料を全て入れ、よく揉み混ぜ、口を結び、湯せんで10分程加熱する。
新聞紙などで筒状形を整えながら冷ます。

1人分栄養価

エネルギー：112kcal たんぱく質：1.6g

ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量0.0g

コンビーフ炊き込みごはん

洋食① 主食



エネルギーとたんぱく質が摂れる献立です。コーンで食物繊維も増えますが、塩分も増えるので、塩味は加減しましょう！

材料（2人分）

米	コップ1杯
水	コップ1杯
コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ½
コンビーフ缶	½缶
コーン缶	大さじ2
粉チーズ	大さじ2

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に米と水を入れ、20分吸水させた後、他の材料を全て加え揉み混ぜてから25分程加熱。15分程蒸らして完成。

コンビーフの塩味が絶妙で美味しい。p.⑫のスープ煮とともに、コンビーフを使った常食としてもおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー：397kcal たんぱく質：13.5g
ビタミンB1：0.08mg ビタミンB2：0.11mg ビタミンC：0mg 食塩相当量1.7g

里芋のツナサラダ

洋食① 副菜



たまねぎやキャベツでビタミンや食物繊維が摂れます。乾燥野菜やコーンなどお好みで。マヨネーズを加えて加熱しても、美味しくできます。

材料（2人分）

里芋の水煮	1袋
ツナ缶	1缶
たまねぎ	¼個
スキムミルク	大さじ2
キャベツ	1枚
マヨネーズ	大さじ2
こしょう・パセリ	お好みで

作り方

たまねぎは薄切り、キャベツは一口大にちぎる。ポリ袋にマヨネーズ以外の材料を全て加え、揉み混ぜてから20分程加熱する。荒熱が取れてから、マヨネーズを加えよく混ぜ、お好みでコショウやパセリを加える。

1人分栄養価

エネルギー：273kcal たんぱく質：10.7g
ビタミンB1：0.10mg ビタミンB2：0.15mg ビタミンC：15mg 食塩相当量0.7g

トマトのスープ

洋食① 汁物



トマトとじゃがいもで、ビタミンCが摂れます。トマトジュースを使う場合は、食塩無添加を。卵で栄養価がアップします。

材料（2人分）

トマト缶	50g
卵	1個
じゃがいも	75g
水	コップ1杯と¾
コンソメ	小さじ2

作り方

じゃがいもは1口大に切る。ポリ袋に他の材料を全て加え、揉み混ぜてから20分程加熱する。

常食でもおすすめのスープです。

1人分栄養価

エネルギー：74kcal たんぱく質：4.0g
ビタミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.13mg ビタミンC：16mg 食塩相当量0.5g

スープカレー



あさりを加えることで、たんぱく質とミネラルも増えます。

材料（2人分）

レトルトカレー 1袋
水 コップ $\frac{3}{4}$ 杯
コンソメ 小さじ $\frac{1}{2}$
あさりの水煮缶 1缶

1袋のカレーを2人でおいしくシェア！

洋食② 主菜

包丁・まな板なし

作り方

白飯をつくる。（p.⑥）
基本の作り方でスープカレーをつくる。
白飯を添えて、出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：455kcal たんぱく質：16.9g

ビタミンB1：0.17mg ビタミンB2：0.10mg ビタミンC：1mg 食塩相当量2.1g

切干しだいこんのサラダ

加熱なし

洋食② 副菜



切干しだいこんはミネラルや食物繊維が豊富。サラダにすることで、たんぱく質やエネルギーも増えます。味付けはお好みで！

材料（2人分）

切干しだいこん 20g
ツナ缶 1缶
コーン缶 大さじ3
乾燥ほうれんそう 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に切干しだいこんとコーン缶の水を入れ、戻す。水分を切り、他の材料を全て加え、よく揉み混ぜる。

コーン缶の水分も無駄なく使い、黄色と緑で色合いもきれい！

1人分栄養価

エネルギー：194kcal たんぱく質：8.7g

ビタミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.09mg ビタミンC：10mg 食塩相当量0.6g

トマトのケーキ



包丁・まな板なし

材料（2人分）

ホットケーキミックス 50g
トマトジュース 50mL
マーマレードジャム 大さじ1

作り方

ポリ袋にホットケーキミックスとトマトジュースを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。マーマレードジャムを加え、よく混ぜてから生地をまとめる。加熱後、形を整えて、余熱で火を通す。

トマトジュースは無塩のものを使いましょう。他の野菜ジュースなどでもOK！デザートでビタミンCの補給ができます。

マーマレードジャムがアクセントになって、美味しい！好きな味のジャムで作ってみてください。デザートは心の栄養にもなります。

1人分栄養価

エネルギー：126kcal たんぱく質：2.1g

ビタミンB1：0.04mg ビタミンB2：0.03mg ビタミンC：2mg 食塩相当量0.3g

洋食② デザート

クリームスパゲティ

洋食③ 主食



牛乳は日持ちがしないので、注意しましょう。
(p.⑤参照) ロングライフ牛乳は常温保存ができるので、便利です。スキムミルクを溶いて使うこともできます。

材料 (1人分)

スパゲティ	80g
牛乳	250mL
ランチョンミート	30g
冷凍グリーンピース	20g
たまねぎ	20g
塩	小さじ½
こしょう	適量
粉チーズ	小さじ1

作り方

ランチョンミートは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。ポリ袋に入れ、牛乳、塩、コショウを入れよく混ぜ、4等分したスパゲッティも加え、揉み混ぜる。加熱後、粉チーズを加える。

本当に美味しい！試してみてください！

1人分栄養価

エネルギー：573kcal たんぱく質：26.6g
ビタミンB1：0.33mg ビタミンB2：0.51mg ビタミンC：9mg 食塩相当量3.4g

たまねぎ丸ごとスープ

洋食③ 汁物



常食としてもぜひお試しください。

材料 (2人分)

たまねぎ	1個
コンビーフ缶	¼缶
コンソメ	小さじ2
水	大さじ2

作り方

たまねぎは皮をむき、根と先端を落とす。ポリ袋に全ての材料を入れ、湯せんで40分程、玉ねぎが柔らかくなるまで加熱する。

1人分栄養価

エネルギー：69kcal たんぱく質：3.7g
ビタミンB1：0.03mg ビタミンB2：0.03mg ビタミンC：8mg 食塩相当量1.5g

フルーツ寒天

洋食③ デザート



果物缶を使うことで、不足しがちなビタミンCが摂れます。寒天で食物繊維も摂れます！

材料 (4人分)

フルーツミックス缶(4号缶)	1缶
粉寒天	2g
水	80mL

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に粉寒天と水を入れ、湯せんで10分程加熱し粉寒天を完全に溶かす。フルーツミックス缶を入れ、よく混ぜて冷やし固める。

粉寒天を完全に溶かすことがポイントです。冷蔵しなくても室温で固まります。粉ゼラチンは、冷蔵しないと固まらないので注意してください。

1人分栄養価

エネルギー：62kcal たんぱく質：0.3g
ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.01mg ビタミンC：2mg 食塩相当量0g

西区のイベントで紹介、好評だったメニュー

🍁 炊き込みご飯 🍁

材料2人分



焼き鳥缶	1缶
ひじき	2g
梅干し	1個
米	150g
水	180mL
(ひじき戻し分) 30mL	

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れて、よくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②20分～30分給水させた後、沸騰水に入れて、25分ほど加熱する。
- ③15分ほど蒸らし、よく混ぜたら完成！

梅の酸味がポイント！大豆を入れると、食感が変わり、味もバランスも

🍁 野菜ピラフ 🍁

材料2人分



ラーメンの具(乾燥野菜)	6g
マヨネーズ	大さじ1
米	150g
水	180mL
(乾燥野菜戻分) 30mL	

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れて、よくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②20分～30分給水させた後、沸騰水に入れて、25分ほど加熱する。
- ③15分ほど蒸らし、よく混ぜたら完成！

マヨネーズを入れることで、コクが出て、エネルギー量も上がり、

🍁 ひじきの煮物 🍁

材料2人分



ひじき	小さじ2
サバ味噌煮缶	1缶
水煮大豆	40g

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れてよくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②沸騰水に入れて、20分ほど加熱する。
- ③取り出して、よく混ぜたら完成！

大豆を入れると、たんぱく質と食物繊維が増え、味もバランスも

🍁 豆ようかん 🍁

材料2人分



ミックスビーンズ	60g
あずき缶	1缶
粉寒天	2g
水	100mL

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れてよくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②沸騰水に入れて、20分ほど加熱する。
- ③取り出してよく混ぜ、タッパーなどに入れて1～2時間冷やし、固まったら完成！
(時間はかかるが、室温でも固まる)

砂糖を加えなくても、あずき缶の甘さだけで美味しい！寒天で食物繊維が摂れ、デザートに