

～ 災害時こそ美味しく食べたい ほっと（HOT）メニュー～

炊き出しレシピ



静岡赤十字病院 栄養課

目次

<主食>

- ・ ご飯の炊き方
- ・ さつま芋ご飯
- ・ ツナとなめ茸の炊き込みご飯
- ・ 乾物野菜入り炊き込みご飯
- ・ 焼き鳥缶と炒り卵の混ぜご飯
- ・ 焼き鳥缶で親子丼
- ・ トマト風味のリゾット
- ・ ツナ入りコーンリゾット
- ・ 塩ぞうすい
- ・ 味噌味ぞうすい
- ・ インスタントラーメンで塩焼きそば
- ・ 炒めそうめん
- ・ すいとん

<主菜料理>

- ・ 鶏肉と野菜の味噌煮
- ・ 筑前煮
- ・ 肉じゃが

<副菜料理>

- ・ プチトマトのマリネ
- ・ きゅうりの浅漬け風
- ・ もやしのごま和え
- ・ 乾パンの卵とじ

<HOT メニュー>

- ・ フレーバーきなこ（コーヒー）ミルク

<ポリ袋調理>

- ・ ポリ袋でご飯（おかゆ）を炊く方法
- ・ ポリ袋でシーチキンじゃが

<主な食品の目安量>

<調味料等 目安量>

<衛生管理について>

ご飯の炊き方

100人分

<材料>

米	7 kg(5 升)
ビタミン強化米	30 g
水	9.8 L

栄養成分(1人分)

エネルギー	286kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.5g
炭水化物	63.3g
塩分	0 g

<ビタミン強化米 0.3g × 3 食の使用の場合の
1 人分の栄養成分>

鉄	4.8g	(食事摂取基準の 50%)
ビタミン B 1	1.65mg	(食事摂取基準の 100%)
ビタミン B 2	0.06mg	(食事摂取基準の 4%)
ビタミン B 6	0.54mg	(食事摂取基準の 38%)
パントテン酸	2.88mg	(食事摂取基準の 48%)

<作り方>

釜に米、ビタミン強化米、水を入れ、30分浸漬させる。
蓋をして、火をつけ、強火で炊く。沸騰したら、極弱火にし
て20分位炊き、10分蒸らす。

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになります
ので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給でき
ます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
沸騰していることをしっかり確認してから極弱火する。

さつま芋ご飯



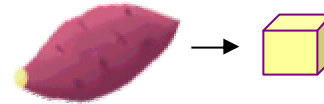
100人分

< 材料 >

米	7kg(5 升)
ビタミン強化米	30g
水	8L
塩	90g
酒	300ml
さつま芋(角切り)	20本(4kg)

< 作り方 >

釜の中に米、ビタミン強化米、水を入れ30分浸漬させる。
さつま芋は洗って皮付きのまま1cm位の角切りにする。



にさつま芋、塩、酒を加え、蓋をして火をつけ、強火で炊く。
沸騰したら極弱火にして20分位炊く。
火を止めて10分蒸らす。
ほぐしながら芋をくずさないように盛り付ける。

栄養成分(1人分)

エネルギー	312kcal
たんぱく質	5g
脂質	1.3g
炭水化物	67.1g
塩分	1g

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
さつま芋の代わりに、里芋でもおいしく召し上がれます。
ご飯を炊くとき、沸騰していることをしっかり確認してから極弱火する。

ツナとなめ茸の炊き込みご飯

100人分

< 材料 >

米	7kg(5 升)
ビタミン強化米	30g
水	9.8L
なめ茸(ビソ入)	17 本
ツナ缶	3 kg

< 作り方 >

釜の中に米、ビタミン強化米、水を入れ30分浸漬させる。
になめ茸とツナ缶（缶汁も一緒に）を加え強火で炊く。沸騰したら極弱火にして20分位炊く。
火を止めて10分蒸らす。
ほぐしながら盛り付ける。



栄養成分（1人分）

エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.2g
炭水化物	58.4g
塩分	1.2g

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
ご飯を炊くとき、沸騰していることをしっかり確認してから極弱火する。
なめ茸とツナ缶に味がついているので他の調味料入れなくても美味しくいただけます。

乾物野菜入り炊き込みご飯

100人分

< 材料 >

米	7kg(5 升)
ビタミン強化米	30g
水	7.5L
乾物 (ひじき、椎茸、きくらげなど)	200g
切干大根	300g
ツナ缶	3kg
めんつゆ(3倍希釈)	1L

めんつゆが無い場合
しょうゆ 500ml

栄養成分(1人分)

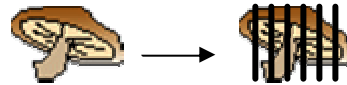
エネルギー	350kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.2g
炭水化物	59g
塩分	1.2g

< 作り方 >

釜の中に米、ビタミン強化米、水を入れ30分浸漬させる。
乾物(ひじき、椎茸、きくらげなど)切干大根はそれぞれ軽く洗い、水に浸しておく。やわらかくなったら水気を絞り、食べやすい大きさにきざむ。

切干大根・・・1cm位のざく切り

椎茸(きくらげ)・・・千切り



に とツナ缶(缶汁も一緒に) めんつゆを加え強火で炊く。沸騰したら極弱火にして20分位炊く。

火を止めて10分蒸らす。

ほぐしながら盛り付ける。



避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

焼き鳥と炒り卵の混ぜご飯

100人分

< 材料 >

焼き鳥缶（タレ味）	100 缶
卵	80 個(8パック)
塩	10g
米	7 kg(5 升)
ビタミン強化米	30g
水	9.8L

栄養成分（1人分）

エネルギー	444kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	9.5g
炭水化物	61.9g
塩分	1.5g

< 作り方 >

釜に米、ビタミン強化米、水を入れ、30分浸漬させる。
蓋をして、火をつけ、強火で炊く。沸騰したら、極弱火にして20分位炊き、10分蒸らす。

釜に溶き卵と塩を加え、炒り卵を作る。

に炊きあがったご飯と、焼き鳥缶（汁ごと）の炒り卵
を入れ、ざっくり混ぜ合わせる。
お皿に盛り付ける。



避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

ご飯を炊くとき、沸騰していることをしっかり確認してから極弱火する。

焼き鳥缶にしっかり味がついているので、他の調味料は入れなくても美味しくいただけます。

焼き鳥缶で親子丼

100人分

<材料>

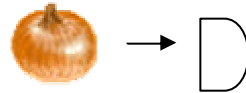
焼き鳥缶(タレ味)	100缶
玉葱(また長ネギ)中	20個(4kg)
卵	80個(8パック)
水	1.5L
米	7kg(5升)
ビタミン強化米	30g
水	9.8L

<作り方>

釜に米、ビタミン強化米、水を入れ、30分浸漬させる。
蓋をして、火をつけ、強火で炊く。沸騰したら、極弱火にして20分位炊き、10分蒸らす。

玉葱は2～3mm厚さにスライスする。

(長ネギの場合2～3mm厚さの斜め切りにする)



鍋に水と玉葱を入れ、中火で煮る。玉葱が柔らかくなったら、焼き鳥缶を入れ軽く煮る。

溶き卵を回し入れ、蓋をして火を通す。

お皿にご飯を盛り付け、をかける。



栄養成分(1人分)

エネルギー	459kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	9.6g
炭水化物	65.4g
塩分	1.4g

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

ご飯を炊く時、沸騰していることをしっかり確認してから極弱火する。

焼き鳥缶にしっかり味がついているので、他の調味料は入れなくても美味しくいただけます。

トマト風味のリゾット

100人分

<材料>

米	4.2 kg(3 升)
ビタミン強化米	30g
水	16 L
トマトジュース	10 L
コンソメ	100g
とろけるチーズ	1 kg
カット若布	30g

<作り方>

釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
 カット若布は水でもどし、ざるにあげて水気を切っておく。
 にトマトジュース、コンソメを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして25分炊く。
 炊きあがったら、の若布ととろけるチーズを加えて10分蒸らす。



栄養成分(1人分)

エネルギー	205kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	3.2g
炭水化物	37.3g
塩分	1.4g

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。
 ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
 玉葱があれば、スライス切りして一緒に炊き込んでも美味しくできます。

ツナ入りコーンリゾット

100人分

< 材料 >

米	4.2 kg(3 升)
ビタミン強化米	30g
水	26L
コンソメ	100g
(又は塩)	(40g)
ツナ缶	3kg
コーン缶	2kg
コーンスープの素	1.5kg

< 作り方 >

釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
 にコーンスープの素、コンソメ、ざるにあけて水気を切ったツナ缶、コーン缶を加えよく混ぜる。蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして25分炊く。
 炊きあがったら、10分蒸らす。



栄養成分(1人分)

エネルギー	317kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.5g
炭水化物	46.5g
塩分	1.7g

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

非難生活中は野菜が不足しがちとなります。缶詰を上手に利用しましょう。

粉チーズやパセリなど加えてもおいしくなります。

塩ぞうすい

100人分

< 材料 >

米	4.2 kg(3 升)
ビタミン強化米	30 g
大根	1 本(1 kg)
人参	3 本(500g)
白菜	1.5 株(1.5kg)
卵	4 パック(2 kg)
水	27 L
塩	50 g
パウミー（だしの素）	100 g

栄養成分（1人分）

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.3g
炭水化物	17.7g
塩分	0.9g

< 作り方 >

釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
大根・・・みじん切り 人参・・・みじん切り

白菜・・・みじん切り



に蓋をして、火をつけ蓋をして中火で煮る。

米が底にこびりついてしまうため、ときどき蓋をあけてかき混ぜる。沸騰したら、大根、人参を加える。

5分ほど煮たら、白菜、塩、パウミーを加え、極弱火にして20分程コトコト煮る。最後に溶き卵を加え、蓋をして2～3分蒸らす。軽くかきまぜてから盛り付ける。

避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

野菜を細かく切って調理すると、歯が悪い方、高齢者、乳幼児の方にも食べやすくなります。



味噌味ぞうすい

100人分

< 材料 >

米	4.2 kg(3 升)
ビタミン強化米	30g
干しいたけ	100g
卵	4パック(2kg)
水	26 L
味噌	1.3 kg
パウミー(だしの素)	100 g

栄養成分(1人分)

エネルギー	212kcal
たんぱく質	7g
脂質	3.2g
炭水化物	38.1g
塩分	1.7g

< 作り方 >

釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
干しいたけは水で戻し、干切にする。



に干しいたけ、味噌を入れ火をつけ中火で煮る。

米が底にこびりついてしまうため、ときどき蓋をあけてかき混ぜる

沸騰したら、極弱火にして20分炊く。

溶きほぐした卵を、に加え、1分ほど煮る、火を止め、蓋をして2～3分蒸らし、盛り付ける。



避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

干しいたけの代わりに手に入る野菜、芋類を入れても美味しく召し上がれます。

インスタントラーメンで塩焼きそば

100人分

<材料>

袋入インスタントラーメン (しょうゆ味又は塩味)	80食
豚肉	3kg
キャベツ	中5個(5kg)
人参	中8本(1.5kg)
玉葱	中5個(1kg)
もやし	1kg
油	300g
インスタントラーメンの 粉末スープの素	40食分

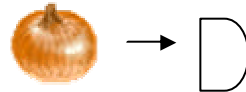
<作り方>

インスタントラーメンは、沸騰したお湯で2分茹で、ザルにあげ、水で洗ってぬめりを取り、水気を切っておく。

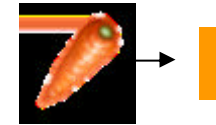
キャベツ・・・短冊切り



玉葱・・・5mm スライス



人参・・・短冊切り



鍋を火にかけ、温まったら油を入れ、豚肉、野菜を入れて炒める。火が通ったら、粉末スープ、 の麺をほぐしながら加え、軽く炒める。

栄養成分(1人分)

エネルギー	408kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	16.5g
炭水化物	50.1g
塩分	1.3g

残った粉末スープは、野菜を加えて中華スープなどに使用できます。

水が無い時は の水で洗ってぬめりをとるは、出来上がりが少しベタつきますが、省いてもよいです。

インスタントラーメンとして調理すると1人分の塩分が 4～5g になってしまいますが、焼そばにすると塩分が 1.3g に減らす事ができます。



炒めそうめん



100人分

< 材料 >

そうめん（乾麺）	5 kg
魚肉ソーセージ	3 kg
キャベツ	8 kg
水	15 L
ごま油（又は油）	100 g
塩	60 g
（又はコンソメ）	（150 g）
細葱	適量

栄養成分（1人分）

エネルギー	258kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	4.3g
炭水化物	44.4g
塩分	1.3g

< 作り方 >

魚肉ソーセージは縦半分に切り、斜めにスライス切りする。
キャベツは短冊切り



細葱は  1 cm 幅に切る。

そうめんは半分の長さに折っておく。

釜に、キャベツ、水を入れ、沸騰したら、半量のごま油とのそうめんを加え、軽く混ぜながら水分がなくなるまで、蒸し煮する。

塩（又はコンソメ）を加えて味を調え、魚肉ソーセージ、細葱、残りのごま油を加えて混ぜる。

皿にもりつける。

乾麺のうどん、そば、スパゲティー、袋入りインスタントラーメンなど在庫の麺を利用しても作ることができます。

100人分

< 材料 >

A	
小麦粉	3 kg
片栗粉	1.3 kg
水	6 ~ 6.5 L
鶏肉	4 kg
人参	10本(2 kg)
キャベツ	大2個(4 kg)
椎茸	2 kg
水	1.5 L
しょうゆ	400g
塩	40g
パウミー (だしの素)	20g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	257kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.3g
炭水化物	38.8g
塩分	1g

すいとん

< 作り方 >

ボールに A の小麦粉、片栗粉、水を入れてスプーンですくえるくらいのかたさに、よく混ぜておく。

鶏肉は1 cm 位の食べやすい大きさに切る。

キャベツ・・・短冊切り

人参・・・いちょう切り



しいたけ・・・細切り



釜に と水8 L、しょうゆ、塩、パウミーを加え煮る。

が煮えたら、 をスプーンで落としながら煮ていく。
もりつける。



野菜はじゃが芋や白菜など、その他、残っているもので代用できます。

片栗粉が無い場合は、小麦粉だけでもおいしくできます。

鶏肉と野菜の味噌煮

100人分

<材料>

鶏肉	8 kg
大根	中 13 本(13 kg)
人参	6 本(1.2 kg)
玉葱	20 個(4 kg)
砂糖	500 g
パウミー(だしの素)	100 g
味噌	1.6 kg
水	適量

<作り方>

鶏肉・・・食べやすい大きさに切る

大根・・・乱切り



人参・・・乱切り



玉葱・・・串切り



釜に大根を入れ、ひたひたになるまで水を加え、砂糖を入れて15分位煮る。

鶏肉、人参、玉葱、パウミー、味噌を加えて煮る。



栄養成分(1人分)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	12.2g
炭水化物	20g
塩分	2g

大根は下茹でできない場合は、砂糖で煮た後に味付けすると良いです。

筑前煮



100人分

<材料>

鶏肉	4 kg
ちくわ	2 kg
板こんにゃく	16枚(4 kg)
ごぼう	16本(2.5kg)
茹たけのこ	4 kg
人参	10本(2 kg)

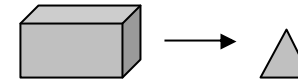
水	5 L
砂糖	800g
しょうゆ	700g
酒	100g
みりん	200g
パウミー(だしの素)	30g
ごま油	200g

栄養成分(1人分)

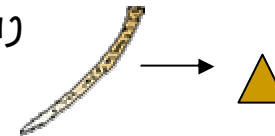
エネルギー	202kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	8.1g
炭水化物	21.5g
塩分	1.6g

<作り方>

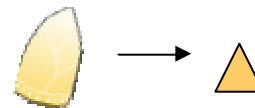
板こんにゃく・・・乱切り



ごぼう・・・乱切り



茹たけのこ・・・乱切り



人参・・・乱切り



鶏肉・・・1口切り

ちくわ・・・乱切り

ごぼうは柔らかくなるまで下ゆでしておく。

釜に鶏肉、板こんにゃく、ごぼう、たけのこ、人参、水、パウミーを入れて煮る。

野菜が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ちくわを加え、煮汁がなくなるまで煮る。最後にごま油を加える。

100人分

< 材料 >

豚薄切り肉	5 kg
玉葱	20個(4 kg)
人参	7本(1.5 kg)
じゃがいも	大53個(8 kg)
油	300g
(調味料)	
しょうゆ	800g
みりん	600g
酒	200g
パウミー(だしの素)	50g
水	適量

栄養成分(1人分)

エネルギー	216kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	4.9g
炭水化物	29.5g
塩分	1.5g

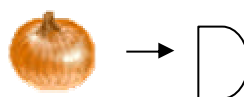
肉じゃが



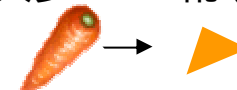
< 作り方 >

豚肉は3 cm 位の食べやすい長さに切る

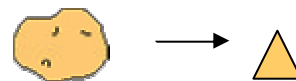
玉葱・・・くし切り



人参・・・乱切り



じゃがいも・・・乱切り



釜に油を入れ、豚肉を入れて肉を軽く炒める。

玉葱、人参、じゃがいもを加えて炒め、全体に油が回ったら調味料と水を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。

豚肉の代わりにツナ缶でもおいしくできます。

プチトマトのマリネ

100人分

<材料>

プチトマト	500 個
(調味料)	
酢	1 L
オリーブ油	300ml
砂糖	50g
塩	50g
こしょう	小さじ1

<作り方>

調味料を合わせて、よく混ぜておく。

プチトマトはヘタをとり、沸騰している鍋に入れ、再度沸騰したらザルにあげる。



水気を切り、熱いままのプチトマトと調味料をボール又は調理用ポリ袋に入れてしばらくおき、味をなじませる。

使用する調理用ポリ袋は、食品用で半透明で日本製のものを選びましょう。

栄養成分(1人分)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	4.1g
炭水化物	7.6g
塩分	0.5g

衛生環境が心配な時でも、さっと茹でることで、トマトの風味も損なわずに衛生的に生の野菜を提供できます。



きゅうりの浅漬け風

100人分

< 材料 >

きゅうり 50本(7.5kg)
めんつゆ 600ml
(3倍濃縮タイプ)
かつおぶし 200g

あればごま、練辛子、ごま油など
めんつゆの代りにしょうゆ、ドレッシングなど

< 作り方 >

きゅうりはへたと先端を切り落とし1/4に切る。
調理用ポリ袋に入れ、味がしみやすいように、袋の上から軽くすりこぎでたたく又は、軽く手でつぶす。
袋の中の空気をできるだけ抜き、口をしっかりと縛る。
沸騰した鍋の中に袋ごと入れ、再度沸騰するまで茹でる。
袋の口を開けて、めんつゆ、かつおぶしを加え、ポリ袋の上から軽くもむ。
30分位たったなら、ポリ袋から出して盛り付ける。

使用する調理用ポリ袋は、食品用で半透明で日本製のものを選びましょう。

栄養成分(1人分)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.1g
炭水化物	3.6g
塩分	0.8g

調理用ポリ袋ごと茹でることで、きゅうりの表面を殺菌でき、衛生的に扱うことができます。

袋の空気を抜く時は、水の中に袋を半分位入れておこなうと空気が抜けやすいです。

包丁がない時は、手できゅうりを折って作ることもできます。

ごまや、練辛子、ごま油などを加えても美味しく召し上がれます。



もやしのごま和え

100人分

<材料>

もやし	5kg
(大根、人参、白菜、 ほうれん草、小松菜でも可)	
しょうゆ	300ml
ごま	300g

あればごま油など

<作り方>

もやしは熱湯に入れて茹で、ザルにあげて、水気を切り、冷ましておく。

ボウル又は、調理用ビニール袋に、もやし、しょうゆ、ごまを加えよく和える。



栄養成分(1人分)

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.6g
炭水化物	1.7g
塩分	0.4g

もやしの代わりに、大根、人参(繊維切にする)や白菜、ほうれん草、小松菜(3cmくらいに切る)の野菜を使用しても美味しくできます。

ごま油を加えると中華風になります。

100人分

< 材料 >

乾パン	10 缶
卵	4 パック(40 個)
(調味料)	
水	4 L
しょうゆ	3 6 0 g
酒	3 0 0 g
塩	2 4 g
パウミー (だしの素)	2 0 g
みつば	1 0 束

栄養成分 (1 人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.4g
炭水化物	7.3g
塩分	1.1g

乾パンの卵とし

< 作り方 >

乾パンはたっぷりの水 (分量外) に 3 0 分浸してふやかす。
(浮かないように鍋のふたなどをかぶせておく)

鍋に調味料を入れて煮たて、ざるにあけて水気を切った乾パンを加えて煮立てる。

溶きほぐした卵を、 に加え、 3 cm の長さに切ったみつばを加え、 1 分ほど煮る、火を止めて 2 ~ 3 分蒸らす。



乾パンはそのままだと硬くて食べにくいですが、煮ることでやわらかくなり、とても食べやすくおいしくなります。

フレーバーきなこ（コーヒー）ミルク

100人分

<材料>

粉ミルク	3 kg
水	12.6 L
きなこ	300 g
（インスタントコーヒー）	（100 g）

<作り方>

水を沸かし、少し冷ます。
粉ミルク、きなこ（インスタントコーヒー）を加えよく混ぜる。



栄養成分（1人分）

エネルギー	167 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	8.8 g
炭水化物	17.8 g
塩分	0 g

温かい飲み物は心がホッとします。牛乳がない場合は粉ミルクや、スキムミルクを上手に代用しましょう。
コーヒー、きなこ、ココアを入れると風味がよくなり、飲みやすくなります。

ポリ袋でご飯（おかゆ）を炊く方法

10人分

< 材料 >

米	700g
ビタミン強化米	3g
水	1L
(おかゆの場合)	(3L)

< 作り方 >

料理用ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を出してしっかり縛る。

釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に 入れ、落し蓋をして、お湯の中に沈むようにして25～30分茹でる。

使用する調理用ポリ袋は、食品用で半透明で日本製のものを選びましょう。

栄養成分（1人分）

エネルギー	250kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	54g
塩分	0g

米は洗わなくても1時間浸水すればぬか臭さをあまり感じません。

ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

米と水は、同量とおぼえると簡単です。

（米1/2カップ 水1/2カップ）

袋を開けて食器代わりにしながら、出来上がったご飯を食べることが出来るので衛生的で、食器がいりません。

ラップや調理用ポリ袋は備蓄食品と一緒に用意しておくとういでしょう。

炊く時に、梅干しや昆布の佃煮を入れても美味しくできます。

しょうゆ（1人分小さじ2杯）入れると、さくら飯になります

ポリ袋でシーチキンじゃが

10人分

<材料>

じゃがいも 10個(1.5kg)
玉葱 5個(1kg)
ツナ缶 5缶

あわせ調味料

砂糖 90g
しょうゆ 110mL
みりん 150mL

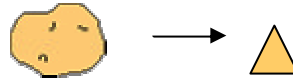


栄養成分(1人分)

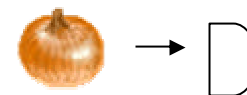
エネルギー	343kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	8.9g
炭水化物	55.9g
塩分	2.1g

<作り方>

じゃがいも・・・乱切り



玉葱・・・くし切り



砂糖、しょうゆ、みりんをボールまたは鍋に入れてしっかり混ぜ、あわせ調味料を作っておく。

料理用ポリ袋を2重に重ね、10等分にしたツナ缶、じゃがいも、玉葱を入れ、あわせ調味料を大さじ2.5杯入れ、少し空気を入れて余裕をもって縛る。

釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中にを入れ、落し蓋をして、お湯の中に沈むようにして40～50分茹でる。

使用する調理用ポリ袋は、食品用で半透明で日本製のものを選びましょう。

調理用ポリ袋は2重にすると汁がこぼれにくいです。

袋を開けて食器代わりに食べることができます。

ポリ袋でご飯を炊く方法と一緒にシーチキンじゃがを作る場合、時間差で取り出すようにすれば効率的です。

主な食品の目安量 (g)

食品	1個当たりの重量 (g)	備考
大根	1000	中 1本
人参	200	中 1本
キャベツ	1000	中 1個
かぼちゃ	1000	1個
さつまいも	200	中 1個
じゃが芋	150	中 1個
さといも	50	中 1個
白菜	1000	中 1株
玉葱	200	中 1個
なす	50	中 1個
かぶ	20	中 1個
きゅうり	100	中 1本
青葱	50	1本
白葱	100	中 1本
しいたけ (生)	10	1個
しいたけ (干)	2	1個
ごぼう	150	中 1本
ほうれん草	30	1株
小松菜	30	中 1株
トマト	200	中 1個
卵	50	中 1個
バナナ	100	1本 (皮付170g)
いちご	10	中 1粒 (ヘタ付15g)
みかん	100	中 1個 (皮付135g)
オレンジ	200	1個 (皮付330g)
りんご	300	1個 (皮付360g)

調味料等 目安量 (g)

食品	計量カップ 1杯	大さじ 1杯	小さじ 1杯	紙コップ 1杯	たま 1杯
水、酢、酒	200	15	5	180	75
しょうゆ、みりん	230	18	6	207	75
味噌	230	18	6	207	135
砂糖	130	9	3	110	45
塩	240	18	6	250	115
ケチャップ	230	15	5	207	70
ウスターソース	220	18	6	190	80
マヨネーズ	190	12	4	170	55
油	180	12	4	160	45
小麦粉	110	9	3	90	50
片栗粉	130	9	3	110	50
パン粉(乾燥)	40	3	1	70	25
カレー粉	80	6	2	80	40
ごま	120	9	3	110	45
牛乳	210	15	5	200	70
お米	170	-	-		90
コーヒー	60	6	2	45	20
きな粉	80	6	2	80	40
バター	180	12	4		

・ 衛生管理について



食品の取り扱いには十分な注意が必要です。

気温が高くなり始める時期から食中毒が起こりやすくなりますが、寒い時期にもノロウイルスなどによる食中毒が起こりやすくなります。季節にかかわらず、衛生管理にきをつけましょう。

食中毒を起こさないように、みなさんで心がけましょう。

<調理をするとき>



- ・ 調理を担当する方は、手洗いをしてから調理をおこないましょう。手洗いができない時は、ウェットティッシュなどを使用しましょう。
- ・ 調理をするときは、マスクや、使い捨て手袋などの使用を心がけましょう。
- ・ 腹痛、下痢や嘔吐などの症状がある方や、手に傷のある方は食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ・ 使用した調理器具は使用后、しっかり洗浄し、できれば熱湯消毒するとよいでしょう。
- ・ おにぎりは、ラップや使い捨て手袋を使用してにぎると衛生的です。
- ・ 調理した食品と、生の食品は、同じまな板を使用しない方が良いでしょう。



<食品の管理>

- ・ 配給された食品の賞味期限、消費期限を確認しましょう。
- ・ 賞味期限、消費期限内であっても、保存場所や、保存温度などの状態により食品が傷む場合があります。臭いなども確認しましょう。
- ・ 食品の保管は、冷暗所などでの保管を心がける等、温度管理に注意しましょう。
- ・ 加熱が必要な食品は、しっかり中心部まで加熱しましょう。特に、肉や魚はよく火を通しましょう。
- ・ 卵は白身が固くなるまでしっかり加熱しましょう。
- ・ 調理したら、2時間以内に食べましょう。
- ・ 配った食品は早めに食べていただくようにしましょう。残った場合は、もったいないからと言ってとっておくことのないように、処分しましょう。

