



ヘルスメイト

☆災害時に役立つレシピ集☆



木津川市マスコットキャラクター
「いづみ姫」

木津川市食生活改善推進員協議会



目

次

1. はじめに	P 1	火を使わないポリ袋レシピ 副菜	
2. 京都府における明治以後の主な災害	P 2	1. 塩昆布キャベツ和え	P 27
3. ローリングストックのおすすめ 揃えたい調理器具・便利なグッズ・備蓄食材	P 3	2. 玉ねぎときゅうりのヨーグルト和え	P 28
4. ポリ袋クッキングの手順	P 4	3. キャベツのコールスロー	P 29
5. ご飯の炊き方	P 5	4. 切干し大根と大豆のサラダ	P 30
		5. 千切り紅白なます	P 31
		6. ツナと春菊の白和え	P 32
			
火を使うポリ袋レシピ I 主食			
1. お好みパン	P 6	フライパン・鍋を使用したレシピ I 主食	
2. 親子丼	P 7	1. サバ缶のドライカレー	P 33
3. しめじと舞茸の炊き込みご飯	P 8		
4. コーンご飯バター風味	P 9	フライパン・鍋を使用したレシピ II 主菜	
5. コーンクリームパスタ	P 10	1. ソーセージのポトフ	P 34
6. 炊き込みピラフ	P 11	2. サバみそ煮缶とコーン缶のホイル焼き	P 35
7. ミックスビーンズと鮭缶のカレー	P 12	3. サバみそつくね	P 36
8. ミックスベジタブルの蒸しケーキ	P 13		
		フライパン・鍋などを使用したレシピ III 副菜・汁	
		1. 大根葉のふりかけ	P 37
		2. みそ玉のみそ汁	P 38
		3. 水筒で作る大豆スープ	P 39
			
		編集後記	P 40
		この冊子の特徴	
		材料の量は正味量（皮などを除いた量）です	
		主食は1人分、その他は2人分です。	
		耐熱ポリ袋とは食品用の高密度ポリエチレン製を使用	
		しています。	
			
火を使うポリ袋レシピ II 主菜			
1. 切干し大根と焼き鳥の生姜風煮	P 14		
2. 高野豆腐煮	P 15		
3. 野菜シチュー	P 16		
4. サバ缶とキャベツのみそ風味	P 17		
5. 豚肉とたまねぎのケチャップ煮	P 18		
6. 鶏肉の生姜煮	P 19		
7. 缶じゃが	P 20		
8. だし巻き卵	P 21		
			
火を使うポリ袋レシピ III 副菜・汁			
1. はるさめの中華和え	P 22		
2. とろろ昆布と梅干のすまし汁	P 23		
3. 麴と乾燥野菜のみそ汁	P 24		
4. だんご汁	P 25		
5. お菓子で作るポテトサラダ	P 26		

1. はじめに

近年では異常気象による風水害、震災など、災害時の対策や非常袋の準備が必要となってきました。食べることは生きること、もし被災したら食事どころではないと思うかもしれません。食事は「命のうつしかえ」大切な命を守る為、いざ、まさかの時に間に合うよう常に食材を備蓄して、災害時の食事について知識を深め、習得し生命を守りましょう。

もし、電気や水道が止まっても、衛生面や食中毒予防に注意を払い日々の忙しい日常生活にも簡単に美味しく食べられる調理方法を学びましょう。

いざという時の知恵として、家族や皆様がおいしく食べられるように工夫をしました。

どんな時でも美味しく食べることは生きる力につながります。

健康で、災害に負けない体力づくりに想いを込めて、市食生活改善推進員がレシピを考案しました。普段の生活にご活用いただけると幸いです。

令和3年7月

木津川市食生活改善推進員協議会

2. 京都府における明治以後の主な災害

○ 地震

- ・1927年(昭和2年)

北丹後震災 …… M7.3 京都府北部 死者2、898人

- ・1995年(平成7年)

阪神・淡路大震災 …… M7.3 京都府内 負傷者50人

○ 風水害

- ・1934年(昭和9年)

第一室戸台風 …… 京都府内 死者・行方不明者233人

- ・1935年(昭和10年)

京都大水害 …… 鴨川洪水により京都市内 死傷者83人 橋梁流失 86 橋

- ・1950年(昭和25年)

ジェーン台風 …… 京都府内 死者・行方不明者 11 人

- ・1951年(昭和26年)

7月災害 …… 京都府内 死者79人

- ・1953年(昭和28年)

台風13号 …… 京都府内全域 死者・行方不明者121人

南山城大水害による死者・行方不明者336人

- ・1959年(昭和34年)

伊勢湾台風 …… 京都市内桂川上流右岸破堤 京都府内 死者9人

- ・2004年(平成16年)

台風23号により河川氾濫 京都府北部浸水 死者15人

○ 雪害

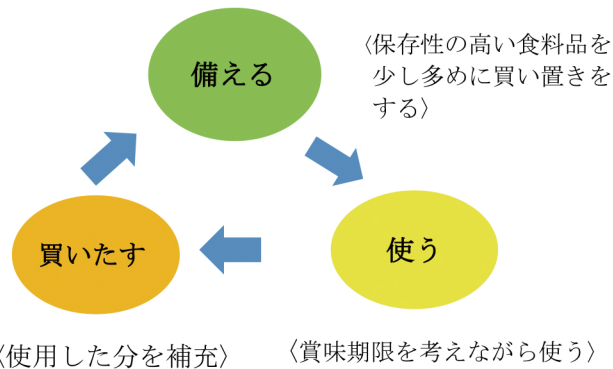
- ・1963年(昭和38年)

1月豪雪 …… 京都府北部 死者4人

参考資料:「京都府地域防災計画」「京都消防と災害」

資料提供: 京 都 地 方 気 象 台

3. ローリングストックのおすすめ



※各家庭に合わせて、家族構成や必要なものを考え、持ち運べるようにコンパクトにまとめておく。

◎揃えたい調理器具・用具

- ・カセットコンロ ※カセットコンロ、ボンベは経年劣化するので気をつけましょう。
- ・ガスボンベ (燃焼時間は1本約60分～90分) 備蓄の目安・・・6本(約1週間分)
- ・ポリ袋
 - ・調理用・・・高密度ポリエチレン製
 - ・ごみ袋(可燃ゴミは市指定)
 - ・硬質のポリ袋はバケツ代わりになります。
- ・食器類 紙コップ、紙皿、ラップ(お皿に敷くことも)、アルミホイル、割りばし、フォーク、スプーン等

◎あると便利なグッズ

- ・キッチンタイマー、ふきん、菜箸、キッチンハサミ、耐熱皿等

◎備蓄食材 ※備蓄食品は主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)に加え副菜(野菜)、飲料なども合わせて最低 3日分でできれば、1週間分程備えることが必要です。

- ・水 1人、1日 3リットル必要です。 〈7日分 21リットル×家族分〉 500mlでの保存が便利

主食(ご飯・パン・麺)

無洗米、アルファ化米、粥、リゾット、缶パン、乾麺(パスタ、うどん、そば、そうめん、ラーメン、ビーフン、シリアル類)、粉物(小麦粉、米粉、ホットケーキミックス粉、お好み焼き粉、白玉粉)、麩、ビスケット等

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)

保存のきく野菜、乾物(切干し大根、昆布、ひじき、カットわかめ、海苔等)、海苔佃煮、なめたけ、コーン缶、トマト水煮缶、たけのこ缶、野菜ジュース等

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)

コーンビーフ缶、ツナ缶、かつお節、大豆水煮、高野豆腐、レトルト(カレー、パス、丼物、ハンバーグ等)、焼き鳥缶、サバ缶等

果物

ドライフルーツ、フルーツジュース、フルーツ缶

牛乳・乳製品

スキムミルク、粉チーズ

菓子・嗜好品

チョコレート、あめ、ようかん、インスタントコーヒーなど

※嗜好食品は日常や災害時にも使えるものをバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて持ち歩き用品(チョコレート、あめ等)など備えると良いです。

4. ポリ袋クッキングの手順

最小限の道具で調理する

電気・ガス・水道が使えない災害時に、炊飯器・ガステーブル・IH・冷蔵庫が使用できなくても、鍋とポリ袋、そしてカセットコンロや七輪などお湯を沸かす道具があれば、温かいご飯や煮物など、多種類の料理を食べることができます。ポリ袋を食器代わりにすれば、洗い物も減らせます。

ポリ袋クッキングの手順 1

袋に材料を入れる

1. ポリ袋に食材と調味料を入れる。

袋の中の空気を抜いて平らにし、袋の上の方で口を縛りましょう。



2. 大きめの鍋にたっぷり水を入れ、袋が鍋底にふれないように、鍋底より少し小さいサイズの皿を置いて火にかける。沸騰したら弱火にする。



加熱中は鍋にふたをして水の蒸発を少しでもおさえましょう。

赤ちゃんから高齢者まで家族に合わせてひとつの鍋でご飯、粥、おかずが1回で調理できます。また食物アレルギーにも対応しやすいです。

ただし、入れすぎると鍋底や鍋肌に袋が触れて溶けてしまいますので注意してください。

5. ご飯の炊き方（ポリ袋クッキング）



（2 人分）

	無洗米の分量	倍	水の分量
ご飯	160g	1.5	240ml
軟飯	120g	2.5	300ml
全粥	80g	5	400ml

〈作り方〉

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、ポリ袋の空気を抜き、口を閉じる。
- ② 鍋に水を張り、皿を沈めて①を 30 分浸水させる。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したら弱火にし、20 分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま 10 分蒸らし器に盛る。

1 人分の栄養価

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯	284	4.8	0.8	0
軟飯	186	3.2	0.6	0
全粥	142	2.4	0.4	0

火を使うポリ袋レシピ I 主食

1. お好みパン（ポリ袋クッキング）



材料／1 人分

A	お好み焼き粉	40g	中濃ソース	小さじ 1 強	飲み込みに不安がある場合は餅を抜きましょう。
	卵	M寸 1 個	マヨネーズ	大さじ 1/2	
	スライス餅	25g	かつお節	2g	
	コーン(缶【粒状】)	15g	青のり	適宜	
	切干し大根	6g	耐熱ポリ袋	1 枚	
	干しえび	5g			
	牛乳	大さじ 1			
	水	40ml			

作り方

- ① スライス餅、切干し大根は、調理バサミで食べやすい大きさに切る。
- ② 切干し大根は水に浸けて戻し、戻した水は取っておく。
- ③ ポリ袋に②とAの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）30 分加熱し取り出す。
- ⑤ 器に盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

1 人分の栄養価

エネルギー391kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.7g 塩分 2.0g

2. 親子丼（ポリ袋クッキング）



材料／1 人分

無洗米	80g
水	110ml
玉ねぎ	50g
卵	M 寸 1 個
やきとり（缶）	1 缶
A {	めんつゆ（2 倍濃縮） 大さじ 1
	水 大さじ 1/ 2
三つ葉	3g
耐熱ポリ袋	2 枚

三つ葉の他に青ねぎやきざみ海苔をかけてもおいしくできます。

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ 15 分浸水させ、沸騰した湯に 25 分加熱する。
火を止めて、そのまま 10 分蒸らす。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、別のポリ袋に玉ねぎ、やきとりを入れる。
- ③ やきとりの缶に卵を割って入れ、たれと一緒に混ぜる。
- ④ ポリ袋に②、③と A を入れ、袋の上からもんでなじませる。
- ⑤ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）25 分加熱し取り出す。
- ⑥ お皿にラップを敷き、ご飯を盛り付け⑤をかける。

1 人分の栄養価

エネルギー 508kcal たんぱく質 23.8g 脂質 11.2g 塩分 2.8g

3. しめじと舞茸の炊き込みご飯（ポリ袋クッキング）



材料／1 人分

無洗米	80g
水	110ml
しめじ	13g
舞茸	13g
油揚げ	7g
めんつゆ（2 倍濃縮）	小さじ 1/2
和風だしの素	小さじ 1
耐熱ポリ袋	1 枚

調味料を炊き込みご飯の素に代えることもできます。

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ 15 分浸水させる。
- ② 油揚げは細い短冊切り、しめじ、舞茸は細く切る。
- ③ ポリ袋に①、②、調味料を入れ空気を抜いて口を閉じる。
- ④ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）25 分加熱する。火を止めてそのまま 10 分蒸らし取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 329kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.3g 塩分 1.8g

4. コーンご飯バター風味（ポリ袋クッキング）



材料／1 人分

無洗米	80g
コーン（缶【粒状】）	1/2 缶
A { コーン缶の汁と水を 合わせて	110ml
バター	5g
耐熱ポリ袋	1 枚

コンソメや粉チーズを入れると
リゾット風アレンジができます。

作り方

- ① ポリ袋に無洗米とコーンと A を入れ 15 分浸水させる。
- ② ①のポリ袋の空気を抜き閉じて、ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）。
25 分加熱する。火を止めてそのまま 10 分蒸らし取り出す。
- ③ 袋をあけバターを入れなじませる。

1 人分の栄養価

エネルギー399kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.3g 塩分 0.7g

5. コーンクリームパスタ（ポリ袋クッキング）



材料／1 人分

ショートパスタ（半分に折る）	100g
水	300ml
コーンポタージュの素（粉末）	16g
塩・こしょう	適宜
粉チーズ	適宜
ドライパセリ	適宜
耐熱ポリ袋	1 枚

②を時々取り出して袋の上からもみほぐすとかたまりにくくなります。

作り方

- ① ポリ袋に水と半分に折ったパスタを入れ空気を少し残したまま、袋の上の方で閉じる。
- ② ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）8～10 分（パスタの表示通り）加熱し、茹で上がったら袋を開け、コーンポタージュの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。好みで粉チーズ・パセリをかける。

1 人分の栄養価

エネルギー 454kcal たんぱく質 13.6g 脂質 5.2g 塩分 1.0g

6. 炊き込みピラフ（ポリ袋クッキング）



材料／1 人分

無洗米	80g	カレー粉を入れるとカレーピラフにアレンジできます。
水	120ml	
ハム	1 枚	
玉ねぎ	25g	
ミックスベジタブル	15g	
バター	小さじ 1/2	
固形コンソメ(きざむ)	1/4 個	
耐熱ポリ袋	1 枚	

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ 15 分浸水させる。
- ② ハムは、細かく切り玉ねぎはみじん切りする。
- ③ ①に②とミックスベジタブル、バター、コンソメを入れ空気を抜き、口を閉じる。
- ④ 軽くもみコンソメがなじんだら、ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）。
25 分加熱する。火を止めてそのまま 10 分蒸らし取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー345kcal たんぱく質 7.3g 脂質 3.9g 塩分 0.3g

7. ミックスビーンズと鮭缶のカレー（ポリ袋クッキング）



材料／1人分

無洗米	80g	ホールトマト（缶）	110g
水	110ml	カレールウ	20g
鮭（水煮缶）	60g	水	大さじ2
ミックスビーンズ	30g	粗びき粒こしょう	適宜
玉ねぎ	20g	耐熱ポリ袋	2枚
人参	20g		
おろし生姜（チューブ）	1.3g		

骨まで食べられるので
幼児や高齢者の方にも食べ
やすいです。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、カレールウはラップに包んで上から麺棒でたたいて細かくつぶす。
- ② 材料を全てポリ袋に入れ空気を抜きながら袋の口を閉じ、ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）20分加熱する。
- ③ 加熱後、取り出して袋の口を開けて②がなじむように袋の上から軽く混ぜる。
別のポリ袋でご飯を炊き（5ページ参照）お皿にラップを敷き、ご飯を盛り付け②をかける。

1人分の栄養価

エネルギー 567kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.3g 塩分 2.7g

8. ミックスベジタブルの蒸しケーキ



材料／1人分

ホットケーキミックス	50g	卵	M寸 1/2 個
ハム	1 枚	牛乳	大さじ 3
ミックスベジタブル	大さじ 1	マヨネーズ	大さじ 1
プロセスチーズ	10g	耐熱ポリ袋	1 枚

加熱しても固くならない
ので食べやすいです。

作り方

- ① ハムは手でちぎる。
- ② ポリ袋に卵・牛乳・マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスも入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①とミックスベジタブルとチーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ ポリ袋の口を閉じて、ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）25 分加熱し取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 386kcal たんぱく質 12.7g 脂質 19.4g 塩分 1.4g

火を使うポリ袋レシピ II 主菜

1. 切干し大根と焼き鳥の生姜風煮(ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

切干し大根	20g
やきとり（缶）	50g
おろし生姜	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょう油	小さじ 1
水	1/2 カップ
焼きのり	適宜
耐熱ポリ袋	1 枚

やきとりの他に煮豆や油揚げを入れてもおいしくできます。

作り方

- ① ポリ袋に切干し大根と浸るくらいの水を入れて 10 分程浸ける。切干し大根が十分もどたら袋から水を捨てる。
- ② 焼きのり以外、すべての材料を①の袋に入れる。
- ③ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）20 分加熱し取り出す。
- ④ ③を器に盛り、焼きのりをちらす。

1 人分の栄養価

エネルギー 82kcal たんぱく質 5.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g

2. 高野豆腐煮(ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

高野豆腐	小さいもの 10 個
人参	15g
オクラ	2 本
だし汁	1/2 カップ
※市販のめんつゆを濃縮度に合わせて 薄めて 100ml にする。	
耐熱ポリ袋	1 枚

高野豆腐は味がしみ込みやすいので、めんつゆの濃縮度に注意して味付けを調節してください。

作り方

- ① 人参は斜め薄切りにし、オクラは2～3等分に切る。
- ② ポリ袋に材料すべてを入れ、空気を抜き、袋の口を閉じる。
- ③ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）20 分加熱する。
火をとめて、そのまま 10 分蒸らす。

1 人分の栄養価

エネルギー 91kcal たんぱく質 7.9g 脂質 5.0g 塩分 0.5g

3. 野菜シチュー(ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

人参	40g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	100g
コーン（缶【粒状】）	40g
ツナ（缶【水煮】）	40g
シチュールウ	30g
A { コーン、ツナ（缶）の汁 と水を合わせて	160ml
耐熱ポリ袋	1 枚

ルウを替えるとカレーもできます。

作り方

- ① 人参、じゃがいもは小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りする。
- ② ポリ袋に①とコーン、ツナを入れ、シチュールウ、Aを入れ全体をなじませ、空気を抜いて口を閉じる。
- ③ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）20 分加熱して取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 171kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.6g 塩分 1.6g

4. サバ缶とキャベツのみそ風味(ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

キャベツ	300g
サバみそ煮(缶)	1 缶
七味唐辛子	適宜
しょう油	小さじ 1
鶏ガラスープの素	小さじ 1
耐熱ポリ袋	1 枚

サバ缶の代わりにコンビーフ、ツナ缶等を使っても美味しくできます。

作り方

- ① キャベツは一口大にちぎる。
- ② ポリ袋にキャベツ、サバみそ煮を汁ごと入れ、しょう油、鶏ガラスープの素を加えて軽く揉む。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて口を閉じて、ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）。
4～5 分加熱したら取り出し、蒸気に注意しながら口を開け、ひと混ぜして七味唐辛子を加える。

1 人分の栄養価

エネルギー 200kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.7g 塩分 1.2g

5. 豚肉とたまねぎのケチャップ煮(ポリ袋クッキング)



材料／2人分

豚肉細切れ	100g
玉ねぎ	60g
塩・コショウ	適宜
ケチャップ	小さじ4
しょう油	小さじ2
耐熱ポリ袋	1枚

マッシュルーム缶やキノコ類を加えると
ボリューム感が増えます。

作り方

- ① ボウルにポリ袋をしいてその中に豚肉を入れ、豚肉が被るぐらいの湯を入れ、1分程おき、手で揉んで湯を捨てる。
- ② 玉ねぎをスライスする。
- ③ ②と塩・コショウ、ケチャップとしょう油を入れて、空気を抜いて袋の上の方で閉じる。
- ④ ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）10分間加熱し取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー 159kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.6g 塩分 1.3g

6. 鶏肉の生姜煮(ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

鶏むね肉	120g	A	身をフォークで刺すことで、鶏肉の縮みを防ぐことができます。
生姜	10g		
チンゲン菜	90g		
片栗粉	小さじ 1/2		
しょう油	大さじ 3/4 弱		
砂糖	大さじ 1/2		
みりん	大さじ 1/2		
耐熱ポリ袋	1 枚		

作り方

- ① 鶏むね肉の皮を取り、身をフォークで刺し、小さく一口大のブツ切りにする。
- ② 生姜は薄切りにし、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ポリ袋に①と生姜、Aを加えよく揉み、チンゲン菜を加え、空気を抜いて袋の上の方で閉じる。
- ④ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）20 分加熱し取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 121kcal たんぱく質 13.6g 脂質 3.5g 塩分 1.1g

7. 缶じゃが（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

じゃがいも	160g
玉ねぎ	40g
人参	20g
サバみそ煮（缶）	120g
生姜	適宜
グリーンピース（缶）	適宜
耐熱ポリ袋	1 枚

野菜を小さく切ることで火が通りやすくなります。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さく切り、人参は小さめの薄切りにする。玉ねぎは薄く切り、生姜はすりおろす。（チューブタイプの生姜でも可）。
- ② ポリ袋に①とサバのみそ煮を汁ごと入れ、ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。
- ③ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）30 分加熱する。
- ④ 加熱後、③にグリーンピースを入れて余熱で温める。

1 人分の栄養価

エネルギー 203kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.5g 塩分 0.7g

8. だし巻き卵（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

卵	M 寸 4 個
めんつゆ（2 倍濃縮）	小さじ 4
水	小さじ 2
耐熱ポリ袋	1 枚

青のりや刻んだ青菜を加えてアレンジできます。

作り方

- ① ポリ袋に卵を入れてほぐし、めんつゆ、水を加える。
- ② ポリ袋の口をしっかりと絞り、ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）熱いうちに形を作る。
- ③ 冷めたら、取り出して器に盛る。

1 人分の栄養価

エネルギー 175 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.3g 塩分 1.2g

火を使うポリ袋レシピⅢ 副菜・汁

1. はるさめの中華和え（ポリ袋クッキング）



材料／2人分

	きゅうり	1/2 本
	はるさめ	30g
	ハム	2 枚
A {	しょうゆ	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1 弱
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	少々
	すりごま	大さじ 1/2
	耐熱ポリ袋	1 枚

きゅうりがない場合は、レタスやパプリカなどで代用できます。

作り方

- ① きゅうりとハムは細い千切りにする。
- ② はるさめは、熱湯に 3～4 分つけておき、軟らかくなったらザルで湯切りし冷ましてから調理バサミで食べやすい長さに切る。
- ③ ポリ袋に①、②、A、すりごまを入れて軽く揉む。

1 人分の栄養価

エネルギー 97kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.7g 塩分 0.9g

2. とろろ昆布と梅干のすまし汁（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

とろろ昆布	4g
梅干	1 /4 個
水	360ml
耐熱ポリ袋	1 枚

容器に全材料を入れてお湯をかけても
できます。

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ② ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）5 分ほど加熱して取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 7kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0g 塩分 0.9g

3. 麩と乾燥野菜のみそ汁（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

焼き麩	10 個
乾燥野菜(小松菜など)	大さじ 2
水	2 カップ
顆粒だしの素	小さじ 1/2
みそ	小さじ 4
耐熱ポリ袋	1 枚

乾燥野菜を常備しておくとう便利です。

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ② ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）5 分ほど加熱して火を止める。

1 人分の栄養価

エネルギー 41kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 塩分 1.5g

4. だんご汁（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

小麦粉	20g	水	1 と 1/2 カップ
水	10ml	めんつゆ (2 倍濃縮)	
ごぼう	15g		大さじ 2
大根	40g	青ねぎ	5g
人参	25g	耐熱ポリ袋	1 枚
こんにゃく(茹でる)	30g		
油あげ	15g		

みそ玉で作ってもおいしくできます。
(みそ玉の作り方：38 ページ参照)

作り方

- ① ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねて、1 つにまとめてラップに包み 10 分おく。
- ② ごぼうは皮をこそぎ取り、薄い斜め切りにして水にさらす。大根・人参は皮をむいて薄いいちょう切りにし、青ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口サイズに切る。油あげは両面に湯をかけ粗熱が取れたら、細切りにする。
- ③ ①を棒状にして、ゴルフボールくらいの大きさにちぎり丸める。
- ④ ポリ袋に、②、③、水、めんつゆを加えて、袋の空気を抜き、袋の口をしっかり閉じておく。
- ⑤ ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）20 分加熱し取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 98kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.8g 塩分 1.3g

5. お菓子で作るポテトサラダ



材料／1 人分 ※注：1 人分の分量です

じゃがりこ（サラダ）菓子	1 個
マヨネーズ	大さじ 3
熱湯	1/2 カップ
コーン（缶【粒状】）	30g
耐熱ポリ袋	1 枚

お好みでこしょうやブラックペッパーを加えると風味が変わります。

作り方

- ① じゃがりこが全て入るくらいのマグカップにポリ袋を入れて広げ、じゃがりこを入れる。
- ② ①に熱湯を注ぎ（じゃがりこがギリギリ浸かるくらい）2 分ほど待つ。
- ③ マヨネーズ、コーンを入れて混ぜる。

1 人分の栄養価

エネルギー290kcal たんぱく質 2.8g 脂質 20.9g 塩分 0.8g

火を使わないポリ袋レシピ 副菜

1. 塩昆布キャベツ和え（ポリ袋クッキング）



材料／2人分

キャベツ	1/4 玉	
塩昆布	大さじ 1	
A	ツナ(缶【水煮】)	1/2 缶
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
	砂糖	少々
	ごま油	小さじ 1/2
	ごま	少々
耐熱ポリ袋	1 枚	

キャベツから水分が出るまでよくもんでください。

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切ってポリ袋に入れ、塩昆布も入れて揉む。
- ② ①にAを加える。

1人分の栄養価

エネルギー 104kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.1g 塩分 1.0g

2. 玉ねぎときゅうりのヨーグルト和え (ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

玉ねぎ	1/2 個
塩	少々
きゅうり	1/2 本
A	プレーンヨーグルト
	大さじ 1 と 1/2
	みそ 小さじ 1
	砂糖 小さじ 1/2
耐熱ポリ袋	1 枚

野菜の水気をしっかりとしぼることで味がなじみやすくなります。

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、塩をふって揉み、水に 2～3 分さらして水気をしぼる。
きゅうりは斜めせん切りにする。
- ② ポリ袋に A を入れ、みそがなじむようにしっかり混ぜ、食べる直前に①を和える。

1 人分の栄養価

エネルギー 39kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.5g 塩分 0.2 g

3. キャベツのコールスロー (ポリ袋クッキング)



材料／2 人分

キャベツ	140g	<p>お好みで A に少量のにんにくを加えてもおいしくできます。また、キャベツがない場合は白菜でも代用できます。</p>	
塩	ひとつまみ		
オリーブオイル	大さじ 1		
A {	プレーンヨーグルト		大さじ 1
	酢		大さじ 1
	塩・コショウ		少々
刻みパセリ	適宜		
耐熱ポリ袋	1 枚		

作り方

- ① キャベツは細切りにしてポリ袋に入れ、塩をふりよく揉みしばらく置く。
- ② ①の水気をしっかり絞り、オリーブオイルを加え味がなじむように揉む。
- ③ ②に A を加え混ぜ、塩・コショウで味を調える。器に盛り、刻みパセリを散らす。

1 人分の栄養価

エネルギー 79kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.3g 塩分 0.7g

4. 切干し大根と大豆のサラダ（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

切干し大根	14g
ツナ（缶【水煮】）	40g
大豆水煮（缶）	80g
ひじき（缶）	40g
マヨネーズ	大さじ 1/2
めんつゆ（2 倍濃縮）	大さじ 1
※ストック野菜 （きゅうりや人参など）	適宜
耐熱ポリ袋	1 枚

ストック野菜を入れるとさらにボリュームが増え、食べ応えがあります。

作り方

- ① ポリ袋に切干し大根と少量の水（分量外）を入れて戻し、水気を切る。
- ② ツナ、大豆水煮、ひじき、マヨネーズ、めんつゆ、食べやすく切った野菜を混ぜ合わせ味付けする。

1 人分の栄養価

エネルギー 165kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.9g 塩分 1.1g

5. 千切り紅白なます（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

人参	1/2 本	食べる直前にAで和えると味がなじみます。	
大根	200g		
A {	顆粒だし		小さじ 1
	酢		小さじ 1
	白いりごま		小さじ 1
耐熱ポリ袋	1 枚		

作り方

- ① ポリ袋を入れて広げたボウルに人参、大根を千切りピーラーで、細切りにして入れる。
- ② ①の中にAを入れ混ぜる。

1 人分の栄養価

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.9g 塩分 0.6g

6. ツナと春菊の白和え（ポリ袋クッキング）



材料／2 人分

ツナ(缶【油漬け】)	80g
木綿豆腐	100g
春菊（葉）	30g
A { マヨネーズ	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
耐熱ポリ袋	1 枚

春菊の独特な香りが苦手な方でも食べやすいです。

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、上に皿などの重しをのせて水気をしっかり切る。
- ② 春菊は食べやすい大きさに切る。
- ③ ポリ袋に①を入れてくずし、②、A、ツナの汁を適量入れてよく混ぜ器に盛る。

1 人分の栄養価

エネルギー 197kcal たんぱく質 11.2g 脂質 16.0g 塩分 0.6g

フライパン・鍋を使用したレシピ I 主食

1. サバ缶のドライカレー



材料／1人分

ごはん	80g
サバ水煮（缶）	1 缶
玉ねぎ	30 g
人参	15 g
ピーマン	10 g
オリーブオイル	小さじ1
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1

③をレタスに巻いたり、オムレツの具にしたり、いろんなアレンジができます。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①を炒める。
- ③ 火を弱め、さば水煮を汁ごと入れ、カレー粉とケチャップを加え、身をほぐしながら汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ お皿にご飯を盛り③をかける。

1人分の栄養価

エネルギー 536kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.1g 塩分 1.1g

フライパン・鍋を使用したレシピ II 主菜

1. ソーセージのポトフ



材料／2 人分

魚肉ソーセージ	2 本
じゃがいも	100g
人参	50g
玉ねぎ	60g
水	2 と 1/2 カップ
ブイヨン	2g
塩・コショウ	適宜

魚肉ソーセージの賞味期限は、常温で
4 か月程に設定されており日持ちします。

作り方

- ① 魚肉ソーセージは縦半分に切り、斜めに 6 等分する。じゃがいも・人参は一口大に切り玉ねぎは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋に材料をすべて入れ、野菜が柔らかくなるまで 20 分程度加熱し、塩・コショウで味を調える。

1 人分の栄養価

エネルギー 181kcal たんぱく質 10g 脂質 5.5g 塩分 2.0g

2. サバみそ煮缶とコーン缶のホイル焼き



材料／2人分

人参	50g
玉ねぎ	70g
サバみそ煮（缶）	1 缶
コーン（缶【粒状】）	1 缶

野菜を小さく切ると火が通りやすくなります。

作り方

- ① 人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルをひいて①をのせて、サバみそ煮、コーンの半量を汁ごとに入れてしっかり包む。
- ③ フライパンに②を入れ、蓋をして中火で約 10 分蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

エネルギー 265kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.9g 塩分 1.5g

3. サバみそつくね



材料／2人分

玉ねぎ	50g	A	卵	M寸	1/2 個
青じそ	5 枚		片栗粉		大さじ 1
サバみそ煮（缶）	1 缶		おろし生姜		5g
サニーレタス	50g		白いりごま		大さじ 1/2
レモンくし切り	12g		スキムミルク		大さじ 1/2
油	大さじ 1/2				

缶詰の水切りをしっかりとすると丸く形を整えやすくなります。

作り方

- ① 玉ねぎ、青じそはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、汁気をきったサバみそ煮、Aを入れて混ぜ、4等分にして、丸く形を整える。
- ③ フライパンに油を入れて熱し②を並べ、中火で3分程焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ④ 器にサニーレタスを敷き、③をのせてレモンを添える。

1人分の栄養価

エネルギー 303kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.7g 塩分 1.1g

フライパン・鍋などを使用したレシピ III 副菜・汁

1. 大根葉のふりかけ（常備菜）



材料／2人分

大根の葉	120g
ちりめんじゃこ	30g
しょう油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
かつお節	2g
いりごま	大さじ 1

作り方

- ① 大根葉はみじん切りにする。
- ② 鍋に①とちりめんじゃこを入れて煎り、しょうゆ、みりんでき味つけをしながら炒め、かつお節を加えて水分をとばす。
- ③ 火を止めて、最後にごまをふる。

白ごはんと混ぜると菜飯ができます。



1人分の栄養価

エネルギー 96kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.1g 塩分 1.3g

2. みそ玉のみそ汁



材料／2 人分

合わせみそ	20g
乾燥わかめ	小さじ 1
とろろ昆布	3g
かつお節	2g
熱湯	3/4 カップ

みそにかつお節ととろろ昆布を混ぜることで、だし汁のうまみがでけます。他に焼きのりやゴマを入れてもおすすめです。

作り方

- ① ボウルに全ての材料を混ぜ合わせて、半量ずつラップに包み丸める(「※みそ玉」。)
- ② お椀に①を入れ、熱湯をそそぎ混ぜる。

※「みそ玉」は戦国時代から非常食と言われ、持ち歩きができ、湯を注ぐと手軽にできる伝統食です。

1 人分の栄養価

エネルギー29kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g 塩分 0.8g

3. 水筒で作る大豆スープ



材料／2 人分

大豆水煮(缶)	大さじ 2
固形コンソメ	1 個
切干し大根	6g
熱湯	1 と 1/2 カップ
水筒	1 個

災害時に身の周りにある器具を使って簡単に作れます。保温しながら具材に熱を通す保温調理です。

作り方

- ① 水筒を熱湯（分量外）で温める。
- ② 切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ③ 温まった水筒に大豆水煮、コンソメ、②と熱湯を入れてふたをしっかりと閉めて水筒をよく振り 30 分置く。
- ④ 30 分経過後、水筒から器に盛る。

1 人分の栄養価

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.2g 塩分 1.8g

編 集 後 記

「私たちの健康は私たちの手で」

木津川市食生活改善推進員協議会は、令和３年度に合併１５周年を迎えます。

令和２年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため活動が十分できない中、会員の中から災害時に役立つレシピを募集し、今までの経験をふまえて知恵を出し合い研鑽を積んでこのレシピ集を作成しました。

日頃から備蓄食品を備え、家族の健康を守る為に普段の料理にも利用していただけたら幸いです。

地域の皆様方に広く普及できますことを願っております。

令和３年７月

編 集	伝 宝 信 子	平 間 笑 子	水 島 澄 子
	生 田 悦 子	西 岡 啓 子	吉 元 夏 子
	藤 原 文 子	多 気 國 江	
	川 島 巴 美 子	藤 本 と も 子	

(順不同)

木津川市食生活改善推進員協議会 会 長 橋 本 久 子