

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	30g
人参	15g
ピーマン	10g
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	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。
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					

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

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できます。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	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。
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	

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