



おいしく備える! 簡単! 防災レシピ



災害時の食事、考えたことはありますか?

ライフラインが止まっても、日頃の備えがあれば、美味しいごはんが作れます。ここでは、無理なくできる備蓄方法や災害時でも温かい食事ができる調理法、元気になるための栄養バランスのコツを紹介しています。

日常からの「備え」と「実践」で、もしもの時も安心です。ぜひご活用ください!!



ローリングストック法で 7days 備蓄!

ローリングストック法とは、食べ慣れた食品を消費しながら買い足し、いつも同じ量を備蓄しておく方法です。

ポイントは賞味期限の近いものから消費すること。家族の好みに合わせた食材を備蓄してみましょう!



災害時での使い方

まずは

冷蔵・冷凍庫にあるものから食べる。(※夏場は注意)

~7日目

常温保存している缶詰・レトルト食品、乾麺、乾物、フリーズドライ食品などを使う。



備蓄食品についてもっと知りたい方はこちら(政府広報オンライン)▶

パッククッキングで 災害時でも温かい食事を!

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で加熱する調理法です。

パッククッキングのメリット

- 水を節約できる
- 衛生管理や後片付けが楽
- 袋ごとに違う料理を1度に作ることができるので時短

備えておくもの

- 耐熱用の高密度ポリエチレン製のポリ袋(触るとシャカシャカするタイプ)
- カセットコンロ
- ガスボンベ(※1本60分使用可能。1週間であれば7本)
- 紙皿、割箸、スプーン、フォーク

調理の手順

1



食材と調味料をポリ袋の中へ入れてよく混ぜる。

みりん、アルコールは袋が膨張して破裂する可能性有。油分を含んだ食品を使うとポリ袋の耐熱温度を超える場合があるため注意。

2



袋の破裂を防ぐため、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。

3



鍋でお湯を沸かし、ポリ袋を加熱する。

鍋底にステンレスのざるや陶器のお皿を入れておくことでポリ袋が破れにくくなる。

4



加熱したポリ袋をトンガ等で取り出し、結び目を切って、盛り付ける

パッククッキングでラクラ

3色の星をそろえて
栄養バランスUP!

このレシピの
見方

栄養バランス



黄は、ご飯や
パンや麺など

赤は、肉や魚や大豆
製品や乳製品など

緑は、野菜や
きのこなど

特定原材料(8品目)

特定原材料(8品目)を使用している場合、該当食品のピクトグラムが記載されています。
※使用する加工食品により異なる場合があります。



えび



かに



くるみ



小麦



そば



卵



牛乳



落花生

UCDA 認証ピクトグラム

みんなのピクト

炊飯器が
なくてもOK

パッククッキングで
お米が炊ける!



ポリ袋に無洗米と水
を入れる。

米:水=1:1.1~1.2
(体積)



空気を抜いてポリ袋
の口を結ぶ。



鍋底にステンレスのざ
るや陶器のお皿を入
れて、25分間湯せん
する。



鍋から取り出し、10分
間蒸らす。

塩昆布バター炊き込みご飯

40分
で完成



栄養バランス



特定原材料(8品目)



✓ ことも大好きな
炊き込みご飯

材料(2人前)
●米 1合(150g)
●水 180ml(無洗米の場合は220ml)
●フジッコふじっ子(塩こんぶ) 10g
●CO・OPスイートコーンドライパック 約1/2袋(25g)
●バター 10g ●粗挽き胡椒 少々

作り方
1 ポリ袋に、材料を全て入れる。
※混ぜ合わせるのは出来上がってからでOK
2 1の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
3 2を25分湯せんし、10分蒸らしたら完成。

和風カニサラダ

15分
で完成



栄養バランス



特定原材料(8品目)



✓ タンパク質たっぷり!
混ぜるだけレシピ

材料(2人前)
●CO・OP九州産3種の乾燥野菜ミックス 大さじ2(10g)
●カネテツほぼカニ 8本
●マルヤマナギ蒸しサラダ豆 約1/2袋(30g)
●CO・OPスイートコーンドライパック 約1/2袋(25g)
●CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング 大さじ1
●お湯(水でも可) 200ml

作り方
1 ポリ袋に、乾燥野菜ミックスと水を入れて10分浸す。
ポリ袋の端をハサミで切って水を絞り出す。
2 新しいポリ袋に1と、ほぼカニを軽くほぐして入れる。
3 2に蒸しサラダ豆、コーンを入れて混ぜる。
4 3に、和風ドレッシングを入れて、混ぜたら完成。

さっぱり塩(レモン)パスタ

15分
で完成



栄養バランス



特定原材料(8品目) なし

✓ 特定原材料(8品目)
不使用!

※使用する加工食品により異なる
場合があります。

材料(1人前)
●キャベツ 1枚(40g)
●ケンミン食品ライスパスタ 1/5袋(50g) ●水 170ml
●しめじ 1/5パック(30g) ●鶏がらスープ 小さじ1/2
●ツナ缶(マグロ油漬け) 1/2缶
●塩 適量 ●レモン汁(あれば)適量

作り方
1 キャベツを一口大にする。
2 ポリ袋に、1と他の材料を全て入れる。
※混ぜ合わせるのは出来上がってからでOK
3 1の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4 2を6分湯せんして完成。

すじこんオムレツ

30分
で完成



栄養バランス



特定原材料(8品目)



✓ 油を使わない
ヘルシー調理

材料(2人前)
●卵 3個 ●ロングライフ牛乳 大さじ2
●MCC食品牛すじぽかけ 1袋(80g)
●青ねぎ 1本
●オリバーソースだしソース お好みで

作り方
1 ポリ袋に、卵を割り入れる。牛乳も入れて、しっかりと
揉みほぐす。
2 1に牛すじぽかけと青ねぎを入れて、軽く混ぜ合
わせる。
3 2の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4 3を20分湯せんして完成。

ま! 防災レシピ

普段の
食卓にも!!

海鮮風焼ビーフン

20分で完成



栄養バランス



特定原材料(8品目)



3色の栄養が揃った1品!

材料(2人前)
●ケンミン食品焼ビーフン(鶏だし醤油) 1袋(65g)
●CO・OP九州産3種の乾燥野菜ミックス 大さじ3(15g)
●カネテツほぼカニ 8本
●水 200ml ●オリバーソースだしソース お好みで

作り方

- 1 ポリ袋に、焼ビーフン・乾燥野菜ミックス・ほぼカニ・水の順で入れる。
※混ぜ合わせるのは出来上がってからでOK
- 2 1の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- 3 2を10分湯せんして完成。

おでん風

40分で完成



栄養バランス



特定原材料(8品目)



みそ味が、ホッと温まる

材料(2人前)
●大根 1/8本(150g) ●カネテツ珍比良(ちくわ) 8本
●MCC食品牛すじぽっかけ 1袋(80g)
●オリバーソース神戸餃子味噌だれ 大さじ1
●水 100ml

作り方

- 1 大根を5mm幅のイチョウ切りにする。
- 2 ポリ袋に、1と珍比良、牛すじぽっかけ、神戸餃子味噌だれを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 2の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- 4 3を30分湯せんして完成。

いろんな味が楽しめる! 蒸しパンアレンジ

30分で完成

✓混ぜるだけで簡単クッキング!

作り方

- 1 ポリ袋に、むしパンミックスと(材料にある場合)パウダーを入れて、混ぜ合わせる。
- 2 1に、水を入れ、だまができないようにしっかりと揉み混ぜる。
- 3 2に食べやすい大きさにしたほかの材料を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- 4 3の空気を抜いて、ポリ袋の口を結び、20分湯せんして完成。

黒糖黒豆蒸しパン



栄養バランス



特定原材料(8品目)



材料(2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●付属の黒糖パウダー 1袋(適量) ●水 150ml
●マルヤナギ低糖黒豆 3/5袋(65g)

抹茶黒豆蒸しパン



栄養バランス



特定原材料(8品目)



材料(2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●付属の抹茶パウダー 1袋(適量) ●水 150ml
●マルヤナギ低糖黒豆 3/5袋(65g)

野菜フライまん



栄養バランス



特定原材料(8品目)



材料(2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●カネテツ野菜フライ 2枚
●水 150ml
●オリバーソース神戸餃子味噌だれ お好みで(後づけ)

チーズとコーンの蒸しパン



栄養バランス



特定原材料(8品目)



材料(2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●QBBベビーチーズ 3個
●CO・OPスイートコーンドライパック 約1/2袋(25g)
●水 150ml

番外編

鶏肉を使った
ごちそう
メニュー!



栄養バランス



特定原材料(8品目)



鶏ときのこのジェノベーゼ

30分で完成

作り方

- 1 まいたけ・しめじ(各1/4パック)は手で軽くほぐしておく。
- 2 ポリ袋に、1と鶏もも肉(一口大・150g)、MCC食品のバジルのジェノベーゼソース(1袋・65g)を入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 2の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- 4 3を30分湯せんして完成。

栄養バランスをとる コツは「黄・赤・緑」

災害時の避難所の食事は、ご飯やパンといった主食が中心になり、野菜や肉・魚などの食品が不足しがちです。「黄」・「赤」・「緑」を意識して少しでもバランス良く食べられるよう、普段からの備蓄を心がけましょう。



★ 体を動かす力や熱になる
ご飯、パン、麺など



★ 体の血や筋肉などをつくる
魚・肉・卵・大豆製品等



★ 体の調子を整える
野菜・きのこなど

ストレスが溜まる災害時、大切な命を守り、健康に過ごすためにも栄養バランスに配慮した備蓄が大切です。

アレルギーをお持ちの方

災害時は、アレルギー対応食品など特殊食品が手に入りにくくなります。いつも使用している食品を約2週間分備蓄しておきましょう。



実際に災害が起こったら

- ◎アレルギー表示の確認
- ◎炊き出しや支援物資のアレルゲンの有無の確認
- ◎食物アレルギーがあることを周囲に知らせる

乳幼児の災害備蓄について知りたい方はこちら▶
(こうべ食フレ!)



食べとう?KOBÉからのコメント

神戸学院大学「防災女子」と一緒に、災害時でもおいしく手軽に食べられるレシピを考えました。

身近な食材を使って非常時の「食」を日常から見直す。このレシピ集が災害時の食について考えるきっかけになればうれしいです。

食べとう?KOBÉとは

神戸市内に本社を構える食品関連企業等9社により結成された市民の食課題解決のためのプロジェクトチーム。



味の感動を伝える。
エムシーシー食品株式会社



PROACTIVE



オリバー
ソース



おいしく、ま〜るく、すこやかに。
マルヤギ



ケンミン



フジッコ



コープこうべ



カネテツ

神戸学院大学「防災女子」からのコメント

レシピ考案にあたり、身近なスーパーで手に入る食材を使い、幼児でも取り組めるよう刃物をほとんど使わない工程にしました。災害時の食の備えは、日常の食事から。暮らしに寄り添うおいしいメニューを、ぜひご家庭でチャレンジしてください。

神戸学院大学「防災女子」とは

女性目線の防災啓発を目的に2014年に結成された神戸学院大学現代社会学部社会防災学科の学生によるサークル。「災害時こそ女子力で乗り切っていこう」をコンセプトに、学んだ知識を活かし、家庭や地域に「やってみたくなる防災」を広める活動を行っている。



食でつながる!笑顔と健康



KOBÉ