

ストック食材を使ったレシピ

フライパン1つで簡単! ボンゴレビアンコ



【材料(2人分)】
 ・スパゲッティ(乾) 200g
 ・水 700ml
 ・塩 2つまみ
 ・にんにく(みじん切り) 1片
 ・あさり水煮缶 1缶(120g)
 ・オリーブ油 大さじ3
 ※あさりの代わりに、ツナ缶や鯖の水煮缶でもよい

1人分エネルギー: 551kcal
 食塩相当量: 1.1g

【作り方】

- ①フライパンに、半分に折ったスパゲッティとその他の材料をすべて入れ、ふたをして中火にかける。(写真)
- ②沸騰したら火を弱め、12分前後加熱する。時々ふたをあけ全体を混ぜる。スパゲッティの固さをみて、適宜水を足す。



～トマトソース味～

スパゲッティ(乾・200g) トマト缶(1缶400g) 水(300ml) ツナ缶(1缶) オリーブオイル(大さじ1) 塩(小さじ1)をフライパンに入れ上記と同じように調理する。

ポリ袋でできるベジ蒸しパン

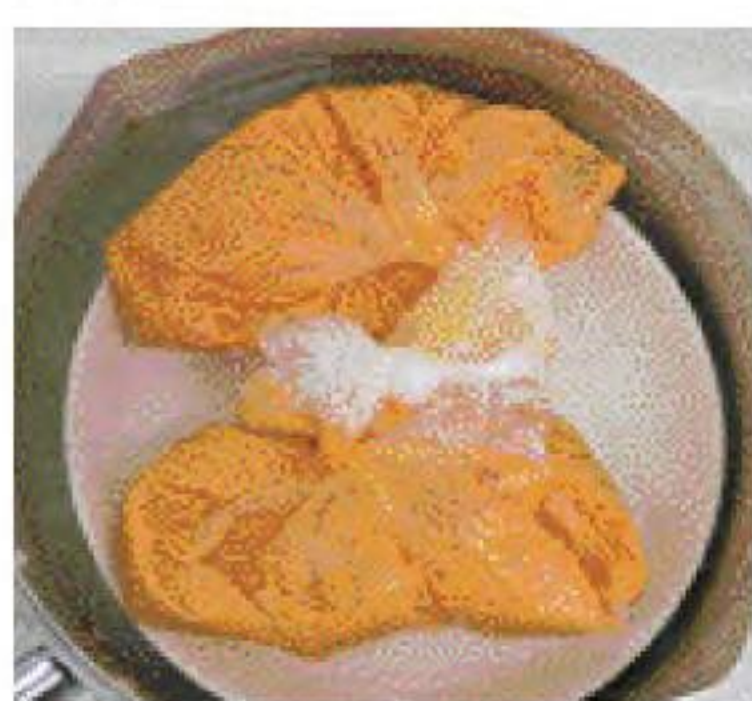


【材料(6切分)】
 ・ホットケーキミックス 100g
 ・野菜ジュース 100ml
 ・卵 1個
 ・サラダ油 大さじ1
 ・レーズン40g
 ※レーズンの他に、チョコレートや甘納豆を入れてもよい

1切分エネルギー: 115kcal
 食塩相当量: 0.2g

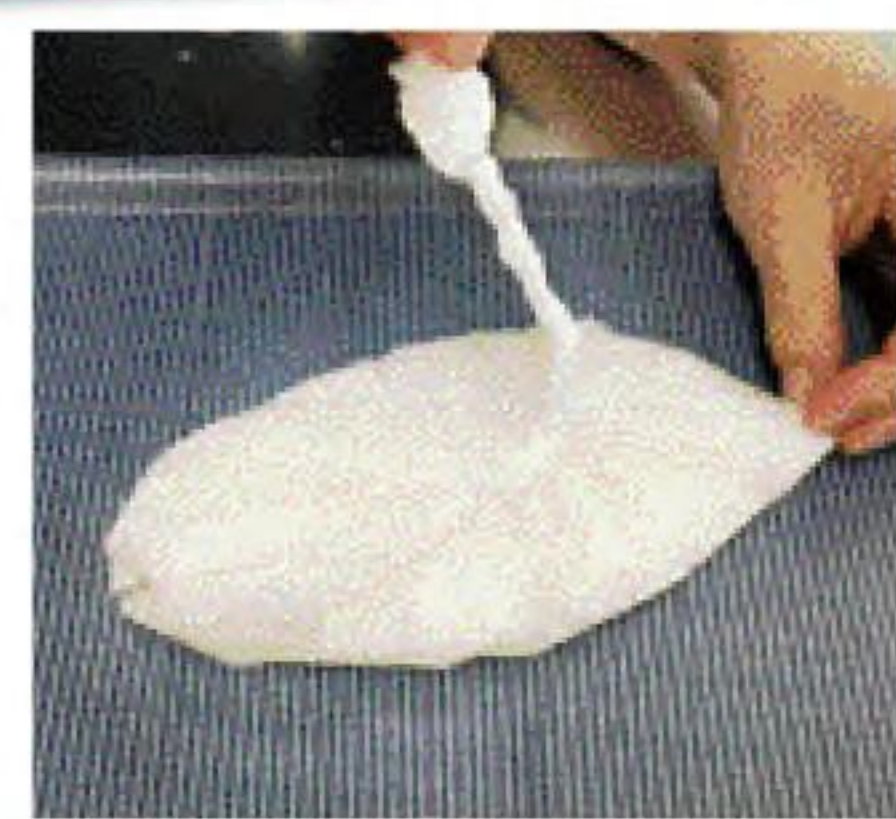
【作り方】

- ①すべての材料を耐熱性ポリ袋に入れ、よくもむ。
- ②袋の空気をしっかり抜いてから袋の口をねじり、先端で結ぶ。
- ③湯を沸かした鍋に耐熱皿を敷き、②を入れて(写真)、30分湯せんする。



※浮いてくる場合は、途中で上下を返して湯せんする。

パッキングの炊飯



- ①耐熱性ポリ袋に米1合と水220mlを入れる。
- ②手で軽く押さえながら袋の中の空気を抜き、袋の口をねじり上げたら、先端をしっかり結ぶ。



- ③湯を沸かした鍋に耐熱皿を敷き、②を入れて、ふたをして弱火の湯せんで25分加熱する。火を止めて10分ほど蒸らす。温かいうちに袋を開けて、ごはんをほぐす。

このリーフレットは金沢区食生活等改善推進委員会が作成しました!

食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)は『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに、食生活・運動・休養を中心とした健康づくりを地域に普及している食育ボランティアです。区役所で実施する養成講座を修了すると、活動できます。

【問合せ先】横浜市金沢区役所 福祉保健課健康づくり係

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀二丁目9番1号 TEL▶045-788-7840 FAX▶045-784-4600

令和7年1月作成 イラスト:時田 行菜



もしもの時の食料備蓄

さあ始めよう!ストック食材を上手に使い、おいしく食べながら“もしも”に備えよう。

～食事バランスガイドを活用しよう～

食事バランスガイドとは、栄養をバランスよくとるために、1日にとる料理をコマのイラストで示し、「何を」「どれだけ」食べたらいいかを一目でわかる食事の目安です。栄養バランスのとれた食事は、災害時にも大切です。



金沢区食生活等改善推進委員会

ストック食材の上手な使い方



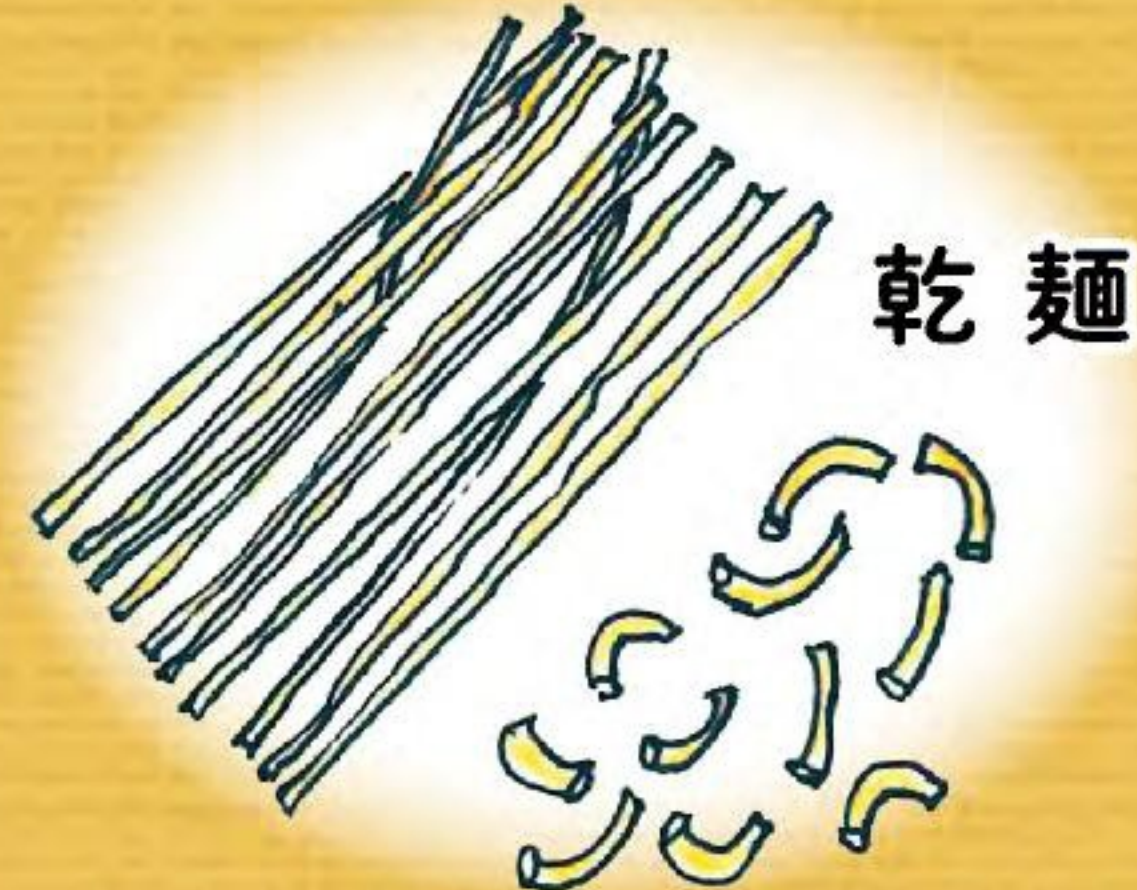
主食

パックごはん
・米



温かいごはん

- ・パックごはんは容器ごと湯せんができる。
- ・米1合を、耐熱性ポリ袋に入れ、水220mlを加えてしっかり空気を抜く。1時間浸水させたら、湯せん*で25分加熱するとごはんが炊ける。



乾麺

少量の水で調理

- ・半分に折ったスパゲッティ(100g)と水200mlを耐熱性ポリ袋に入れる。1時間浸水させ、袋の表示時間通りに湯せん*する。

※湯せんをする時は鍋に直接触れないように、耐熱皿やザルを敷く。その上に食材を入れた耐熱性ポリ袋を入れる。

ホットケーキ
ミックス



蒸しパンに

- ・耐熱性ポリ袋にホットケーキミックス100g、卵1個、水100ml、サラダ油大さじ1を入れてよくもみ、30分湯せん*する。

主菜

缶詰(魚介類)



主菜にも副菜にもなる

- ・乾物等と和えれば、一品で主菜と副菜がとれる!
- ・鯖の味噌煮缶は、そのまま湯を足せば味噌汁に!

缶詰(肉類)



調味料いらずの一品

- ・耐熱性ポリ袋に焼き鳥缶、卵、戻した高野豆腐を入れて20分湯せん*すると親子丼風に!
- ・コンビーフはマヨネーズと和えてサンドイッチの具に!
- ・じゃがいもや大根と一緒に煮ると煮物に!

魚肉ソーセージ



うまみが増す食品

- ・コーン缶やミックスビーンズ缶、マヨネーズ等と和える。
- ・お肉の代わりにごはんを炒めてチャーハン、めん類と合わせ焼きそば、焼うどんに!
- ・そのまま食べてもおいしい。

副菜

乾物



不足しがちな食品①

- ・インスタントみそ汁に、乾物を戻さず加え、具たくさんみそ汁に!
- ・ツナ缶や鯖缶に乾物を戻さず加えて和える。缶詰の水分で戻り、おかずの1品に!

缶詰(野菜など)



不足しがちな食品②

- ・耐熱性ポリ袋に、トマト缶、ツナ缶や鯖缶と混ぜ合わせて湯せん*すればトマト煮に!
- ・インスタントスープに、コーン缶やミックスビーンズ缶を加え、具たくさんスープに!
- ・そのまま食べてもよい。

野菜ジュース



不足しがちな食品③

- ・アルファ化米に、水の代わりに加えて戻すとトマトピラフ風に!
- ・ホットケーキミックスに牛乳の代わりに加えると、色鮮やかな野菜ホットケーキに!

牛乳・乳製品

スキムミルク



不足しがちな食品④

- ・みそ汁一人前に大さじ1加えると、コクが出てみその量が少なくてもおいしい。
- ・米1合に大さじ1加えて、よく混ぜてから炊く。
- ・ホットケーキミックスに加える。

果物

缶詰
ドライフルーツ



甘みがありほっとする食品

- ・果物缶はそのまま食べたり、寒天で固めてフルーツ寒天に!
- ・ドライフルーツは蒸しパンの具としてホットケーキミックスにいれてもおいしい。

お水の準備も
忘れずに!
1日1人3リットル

