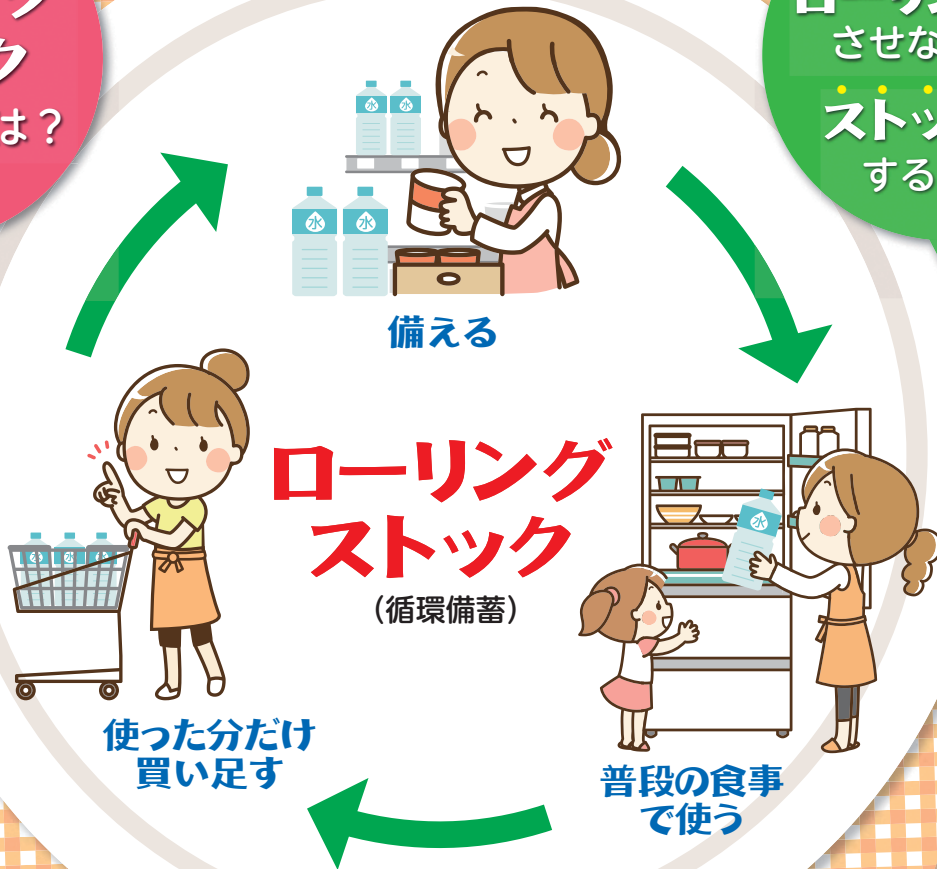


# ローリングストック 活用術 **応用編**

～災害時こそ健康的でおいしい食事を～

ローリング  
ストック  
(循環備蓄)とは？

ローリング (循環)  
させながら、  
ストック (備蓄)  
すること



普段使う食材を多めに備蓄して使いながら、食べた分だけ買い足して一定量を確保しておくことで、賞味期限切れによる無駄を出さずに、非常時でも食べ慣れたものを食べられます。



# お好み焼き風お焼き

1人分

エネルギー  
325kcal

塩分  
0.5g

調理時間

15分



## 分量 (4人分)

青ネギ 1/2 把

小麦粉 200g

油 大さじ2

{	ツナ缶(ノンオイル) 1缶(70g)	
	干し桜エビ 10g	
	<b>A</b> しょうゆ 小さじ1	
	マヨネーズ 大さじ3	
	水 200cc	

作り方

- ① 青ネギは小口切りにする。
- ② ポリ袋に①とAを入れよく混ぜてから、最後に小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、数回に分けて焼く。



小さく焼いて、おやつでどうぞ。また、ちょっとアレンジして、野菜ジュースで粉を溶いたり、干しブドウ入りの甘い味もいかがでしょう。お子さんと一緒に作れば笑顔が生まれます。

ポリ袋クッキング

# かんたん焼きそば

1人分

エネルギー  
258kcal

塩分  
3.2g

調理時間

15分



## 分量 (4人分)

水菜 1袋(200g)

ピーマン 大2個(100g)

魚肉ソーセージ 1本(75g)

焼きそば 1袋(3玉ソース入り) 1袋(3玉)

ゆでるための水 1000cc

作り方

- ※熱の通りをよくするために、2つのポリ袋に分けて作ります。
- ① 水菜は食べやすい長さに切り、ピーマンはせん切りにする。魚肉ソーセージは薄切りにする。
  - ② 焼きそばを半分に分け、ポリ袋の中で軽くほぐす。
  - ③ ①とソースを半量ずつ②に入れ、混ぜる。軽くもむようにすると良い。
  - ④ ポリ袋に軽く空気が入っている位で口を縛る。
  - ⑤ 鍋に水を入れ沸騰させ、ポリ袋を入れる。火を強火～中火で調整し、時々菜箸などで裏返ししながら5分湯煎する。



ポリ袋クッキングで作った焼きそばは油を使わないので、さっぱりした食べやすい味になります。ポリ袋は、調理するときボウルの代わりに使え、あると便利な消耗品です。

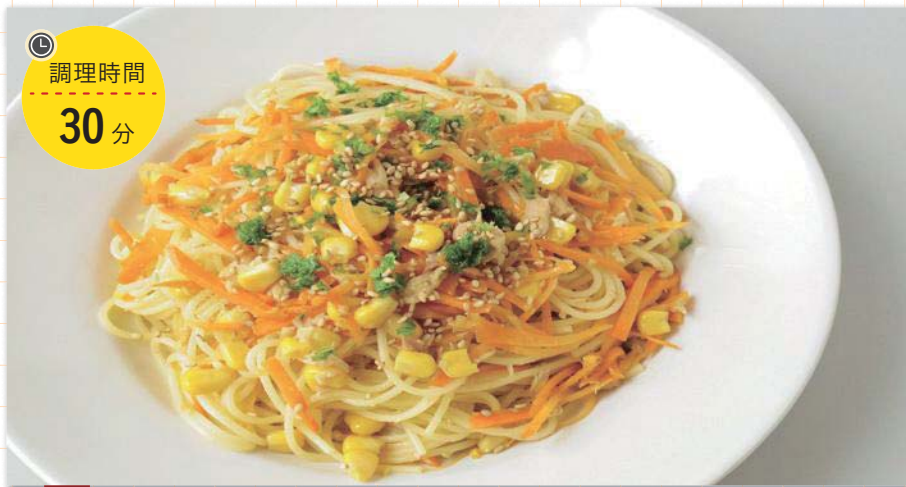
# にんじんのしりしりスパゲティ

1人分

エネルギー  
361kcal

塩分  
1.9g

調理時間  
30分



## 分量 (4人分)

にんじん	小2本 (160g)
スパゲティ乾麺	240g
ツナ缶(オイル漬)	2缶 (140g)
ホールコーン缶	1缶 (120g)
麺ゆで汁	50cc
コーン缶汁	大さじ3
塩、こしょう	小さじ1/2、少々

## 作り方

- ① にんじんは、せん切りにする。
- ② スパゲティは少しかためにゆで、水切りをする。ゆで汁は少し (50cc) 残しておく。
- ③ スパゲティをゆでた鍋にツナ缶のオイルを入れ、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ④ ゆでたスパゲティとツナとコーンを入れ、サッと炒める。
- ⑤ 麺のゆで汁、コーン缶汁、塩、こしょうで味をつけて出来上がり。  
\*あれば白ゴマや万能ねぎ、きざみのりをかける。



元気色のにんじんがたっぷり、野菜の甘みでお子さんにも食べやすいスパゲティです。そうめんで作ってもおいしくできあがります。貴重な水は再利用、ゆで汁でお皿も洗いましょう。

1人分

エネルギー  
354kcal

塩分  
0.4g

# ツナ缶ときゅうりの混ぜご飯

調理時間  
25分



## 分量 (4人分)

きゅうり	1本(100g)
塩	少々
しょうが	少々
ツナ缶(オイル漬)	2缶(140g)
レトルトご飯	600g
白ごま(すりごま)	少々

## 作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩少々ふる。しょうがはせん切りにする。ツナは油を切っておく。
- ② 湯せんであたためたご飯に①を混ぜる。
- ③ 最後にごまをふる。



炊き込みご飯とは違いごはんには混ぜるだけなので手軽にできます。酢飯やマヨネーズで和えてサラダ風にアレンジして味の変化をつけたり、サンマのかば焼き缶とごぼうとしょうがを炊いたもの、なめたけのビン詰と塩こんぶを組み合わせてもおいしいです。我が家の味を工夫してみてください。

# さば缶すいとん

1人分

エネルギー  
301kcal

塩分  
1.1g

調理時間  
30分



## 分量 (4人分)

さば水煮缶	1缶(190g)
大根	3cm(100g)
にんじん	小1本(80g)
ごぼう	小1本(40g)
小松菜	½把
水	4カップ(800cc)
小麦粉	200g
小麦粉を溶く水	150cc
しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- ① 大根、にんじんを薄いいちょう切りに、ごぼうは薄切り、小松菜は3cmに切る。
- ② 鍋にさば缶を缶汁ごと入れ、①と水を入れ煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、水で溶いた小麦粉をスプーンですくって入れ、火が通ったらしょうゆで味付けをする。

# 餅入り具だくさん味噌汁

1人分

エネルギー  
206kcal

塩分  
1.1g

調理時間  
20分



## 分量 (4人分)

餅	4個(200g)
ささみ缶	1缶(70g)
大根	3cm(100g)
にんじん	小1本(80g)
ごぼう	小1本(40g)
長ネギ	½本(50g)
水	4カップ(800cc)
味噌	大さじ1と⅔(約30g)
油	大さじ1

## 作り方

- ① 餅は一口大に、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは薄切り(またはささがき)、長ネギは輪切りにする。
- ② 鍋に油少々を入れ、ささみと長ネギ以外の野菜を炒める。
- ③ ②に水を入れ、野菜がやわらかくなったら、もちと長ネギを入れる。
- ④ 味噌を溶かし入れ、火を止める。(余熱でもちがやわらかくなる)



すいとんもみそ汁も食べやすい優しい味です。すいとんや餅を乾麺に、しょうゆ味のみそ味に、野菜もあるものを加えてアレンジして我が家の定番を見つけてみてください。普段の料理にも取り入れた献立は、非日常の中でホッとする温かさです。

## 大豆のクルミ入りごま味噌あえ

1人分

エネルギー  
130kcal

塩分  
1.2g



調理時間  
15分

### 分量 (4人分)

くるみ(生)お菓子用も可	35g	A	みそ	大さじ2
大豆の水煮缶	1缶(100g)		砂糖・みりん	各大さじ1

### 作り方

- 1 クルミは細かく切り、フライパンで炒る。
- 2 香ばしい香りがしてきたら、大豆の水煮とAを加えてからめるように炒める。

## ウィンナーとジャガイモ炒め

1人分

エネルギー  
209kcal

塩分  
0.4g



調理時間  
15分

### 分量 (4人分)

ウィンナー缶	1缶(105g)
ジャガイモ	3個(460g)
ピーマン	大1個(50g)
油	大さじ2

### 作り方

- 1 ウィナーは斜めに切る。ジャガイモは皮をむき拍子木切りに、ピーマンは細切りにする。
- 2 ジャガイモを油で炒め、透きとおったらウィンナーと缶汁を入れ炒める。
- 3 最後にピーマンを加えサッと炒める。(塩こしょうは好みで)

## かんぴょうのナムル

1人分

エネルギー  
57kcal

塩分  
0.5g



調理時間  
15分

### 分量 (4人分)

かんぴょう(乾)	20g
A	にんにく(チューブ入り) 大さじ2、一味唐辛子 少々、
	しょうゆ 小さじ2、酢 大さじ3、
	砂糖 小さじ1、ゴマ油 小さじ2、白ごま 大さじ1

### 作り方

- 1 かんぴょうは水で洗い 3cm の長さに切り、熱湯で好みのかたさになるまでゆで、水気を絞る。
- 2 Aをよく混ぜる。
- 3 かんぴょうを加えてもみこむように混ぜる。



少量でも元気回復のお手伝いをするナッツ類や、食物繊維豊富なかんぴょうも備蓄品に加えてみてはいかがでしょうか。また、素材の缶詰があると調理の幅が広がります。

# ヘルスマイトからの提案



ポイント

1.

## 災害時こそ主食・主菜・副菜を意識して

栄養バランスの整った食事は、避難生活の心身の疲労を回復させがんばろう！という前向きな気持ちを芽生えさせてくれます。

ポイント

2.

## 災害時こそ「食べ慣れている」という安心感

災害時は想像以上にストレスや不安を感じています。

食べることで得られる安心感はとても大切です。

普段の食事にローリングストックを活用しておけば、簡単に応用することができます。



### 最後に・・・

火が使えると調理の幅が広がります。いざという時に「今使える食材と保存食材で、我が家に合った組み合わせを考える」ヒントを紹介しました。普段の食材の中に「野菜」「乾物」「缶詰」「レトルト食品」「調味料」などをちょっと多めに準備して、ローリングストックで活用しましょう。「水」は飲み水だけでなく、調理にも必要なことを忘れないように。そして、カセットコンロ・ボンベ、キッチンバサミなどの簡単調理器具、厚手のポリ袋などがあると便利です。(お鍋も忘れずに)

## 戸塚区食生活等改善推進員会(愛称 ヘルスマイト)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、昭和40年から活動している団体です。栄養・運動・休養の調和のとれた生活習慣をめざして、地域のみなさんとふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくりの輪を広げています。全国組織のボランティア団体で、ヘルスマイトという言葉には健康づくりの仲間という意味が、こめられています。

\*入会するには・・・

戸塚区福祉保健センターで養成講座(1年コース)を受講し、修了後食生活等改善推進員に登録して頂ければ入会できます。

平成30年10月発行

戸塚区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

TEL: 866-8427 FAX: 865-3963

