

～災害時こそ美味しく食べたい ほっと（HOT）メニュー～



炊き出しレシピ



目次

<主食>

- ご飯の炊き方（湯炊き法）
- さつまいもご飯（湯炊き法）
- ツナとなめ茸の炊き込みご飯（湯炊き法）
- 乾物野菜入り炊き込みご飯（湯炊き法）
- 焼き鳥缶と炒り卵の混ぜご飯（湯炊き法）
- 焼き鳥缶で親子丼（湯炊き法）
- トマト風味のリゾット
- ツナ入りコーンリゾット
- 塩そうすい
- 味噌味そうすい
- インスタントラーメンで塩焼きそば
- 炒めそうめん
- すいとん

<主菜料理>

- 鶏肉と野菜の味噌煮
- 筑前煮
- 肉じゃが

<副菜料理>

- プチトマトのマリネ
- きゅうりの浅漬け風
- もやしのごま和え
- 乾パンの卵とじ

<HOT メニュー>

- フレーバーきなこ（コーヒー）ミルク

<ポリ袋調理>

- ポリ袋でご飯（おかゆ）を炊く方法
- ポリ袋でシーチキンじゃが
- ポリ袋でスープカレー
- ポリ袋でスパサラダ
- ポリ袋でフレンチトースト
- ポリ袋でパン粥
- ポリ袋でおこわ風
- ポリ袋で節分ご飯
- ポリ袋でたまごスープご飯
- ポリ袋で春雨入り焼肉風
- ポリ袋でこうや豆腐と切干大根の煮物

<主な食品の目安量>

<調味料等 目安量>

<衛生管理について>



ご飯の炊き方（湯炊き法）

120人分

＜材料＞

米（無洗米） 8.4kg(6 升)
 ビタミン強化米 36g
 水 13.5L
 （浸水用 3L 湯沸し用 10.5L）

※水の分量は通常の炊飯では重量の 1.5 倍ですが、湯炊き法では 1.6 倍となります

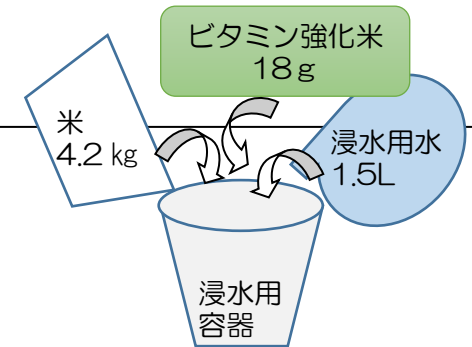
栄養成分（1 人分）

エネルギー	286kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.5g
炭水化物	63.3g
塩分	0g

＜ビタミン強化米 0.3g×3 食の使用の場合の
 1 人分の栄養成分＞

鉄	4.8g	（食事摂取基準の 50％）
ビタミン B1	1.65mg	（食事摂取基準の 100％）
ビタミン B2	0.06mg	（食事摂取基準の 4％）
ビタミン B6	0.54mg	（食事摂取基準の 38％）
パントテン酸	2.88mg	（食事摂取基準の 48％）

＜作り方＞



- ① 分量の水を浸水用と湯沸し等に分ける
 バケツなどの容器に浸水用水 1.5L、米 4.2 kg（3 升）ビタミン強化米 18 g を入れ、30 分浸水させる（同じものを 2 つ用意する）
- ② 釜に湯沸し用の水 10.5L を入れ、蓋をして、火をつけ沸騰させる。
- ③ 沸騰したら①をすべて入れ、しゃもじ等がかきまぜ、湯の温度を均一にする。蓋をし中火にして再沸騰させる。
- ④ 吹きこぼれの状態で沸騰を確認し、弱火にして 20 分位炊く。焦げの匂いを合図に火を消す。
- ⑤ 20 分そのまま蒸らす。

※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。（ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい）

※ 5 升以上の場合は、湯炊き法で行うと上手に炊くことができます。

※ しっかり米粒の中心まで浸水させることで芯のないご飯が炊きあがります。30 分は浸水させましょう。

さつま芋ご飯（湯炊き法）

120人分

<材料>

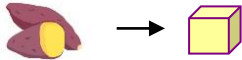
米	8.4kg(6 升)
ビタミン強化米	36g
水	13.2L
(浸水用 3L 湯沸し用 10.2L)	
塩	108g
酒	360ml
さつま芋(角切り)	24 本(4.8kg)

※水の分量は通常の炊飯では重量の 1.5 倍ですが、湯炊き法では 1.6 倍となります

栄養成分（1人分）

エネルギー	312kcal
たんぱく質	5g
脂質	1.3g
炭水化物	67.1g
塩分	1g

<作り方>

- ① 分量の水を浸水用と湯沸し等に分ける
バケツなどの容器に浸水用水 1.5L、米 4.2 kg（3 升）ビタミン強化米 18 g を入れ、30 分浸水させる（同じものを 2 つ用意する）
- ② さつま芋は洗って皮付きのまま 1cm 位の角切りにし水にさらす。

- ③ 釜に湯沸し用の水 10.2L を入れ、蓋をして、火をつけ、沸騰させる
- ④ 沸騰したら①と③のさつま芋、酒、塩をすべて入れ、しゃもじ等でかきまぜ、湯の温度を均一にする。蓋をし中火にして再沸騰させる。
- ⑤ 吹きこぼれの状態で沸騰を確認し、弱火にして 20 分位炊く。焦げの匂いを合図に火を消す。
- ⑥ 20 分そのまま蒸らす。さつまいもを崩さないようにほぐし、盛り付ける。



- ※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。（ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい）
- ※ さつま芋の代わりに、里芋でもおいしく召し上がれます。
- ※ 5 升以上の場合は、湯炊き法で行うと上手に炊くことができます。
- ※ しっかり米粒の中心まで浸水させることで芯のないご飯が炊きあがります。30 分は浸水させましょう。

ツナとなめ茸の炊き込みご飯（湯炊き法）

120人分

<材料>

米	8.4kg(6 升)
ビタミン強化米	36g
水	13.5L
浸水用 3L 湯沸し用 10.5L)	
なめ茸(ビッ入)	20 本
ツナ缶	3.6 kg

※水の分量は通常の炊飯では重量の 1.5 倍ですが、湯炊き法では 1.6 倍となります

栄養成分（1人分）

エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.2g
炭水化物	58.4g
塩分	1.2g

<作り方>

- ① 分量の水を浸水用と湯沸し等に分ける
バケツなどの容器に浸水用水 1.5L、米 4.2 kg（3 升）ビタミン強化米 18 g を入れ、30 分浸水させる（同じものを 2 つ用意する）
- ② 釜に残りの水 10.5L を入れ、蓋をして、火をつけ、沸騰させる。
- ③ 沸騰したら①をすべてと、なめ茸、ツナ缶（缶汁もすべて）入れ、しゃもじ等でかきまぜ、湯の温度を均一にする。蓋をし中火にして再沸騰させる。
- ④ 吹きこぼれの状態で沸騰を確認し、弱火にして 20 分位炊く。焦げの匂いを合図に火を消す。
- ⑤ 20 分そのまま蒸らす。ほぐしながら盛り付ける。



※避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。（ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。）

※ なめ茸とツナ缶に味がついているので他の調味料入れなくても美味しくいただけます。

※ 5 升以上の場合は、湯炊き法で行うと上手に炊くことができます。

※ しっかり米粒の中心まで浸水させることで芯のないご飯が炊きあがります。30 分は浸水させましょう。

乾物野菜入り炊き込みご飯（湯炊き法）

120人分

<材料>

米 8.4kg(6 升)
 ビタミン強化米 36g
 水 12.5L
 （浸水用 3L 湯沸し用 9.5L）

乾物 240g
 （ひじき、椎茸、きくらげなど）
 切干大根 360g
 ツナ缶 3.6kg
 めんつゆ（3 倍希釈） 1.2L

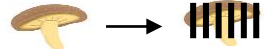
※ めんつゆが無い場合
 しょうゆ 600ml
 湯沸し用の水を 10L にする

※水の分量は通常の炊飯では重量の 1.5 倍ですが、湯炊き法では 1.6 倍となります

栄養成分（1 人分）

エネルギー	350kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.2g
炭水化物	59g
塩分	1.2g

<作り方>

- ① 分量の水を浸水用と湯沸し等に分ける
 バケツなどの容器に浸水用水 1.5L、米 4.2 kg（3 升）ビタミン強化米 18g を入れ、30 分浸水させる（同じものを 2 つ用意する）
- ② 乾物（ひじき、椎茸、きくらげなど）、切干大根はそれぞれ軽く洗い、水に浸しておく。やわらかくなったら水気を絞り、食べやすい大きさにきざむ。

 切干大根・・・1cm 位のざく切り 椎茸（きくらげ）・・・千切り
- ③ 釜に湯沸し用の水 9.5L を入れ、蓋をして、火をつけ沸騰させる
- ④ 沸騰したら①と②、ツナ缶（缶汁もすべて）、めんつゆをすべて入れ、しゃもじ等でかきまぜ、湯の温度を均一にする。蓋をし中火にして再沸騰させる。
- ⑤ 吹きこぼれの状態で沸騰を確認し、弱火にして 20 分位炊く。焦げの匂いを合図に火を消す。
- ⑥ 20 分そのまま蒸らす。ほぐして盛り付ける。

※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。（ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい）

※ 5 升以上の場合は、湯炊き法で行うと上手に炊くことができます。

※ しっかり米粒の中心まで浸水させることで芯のないご飯が炊きあがります。30 分は浸水させましょう。



焼き鳥と炒り卵の混ぜご飯（湯炊き法）

120人分

<材料>

米（無洗米） 8.4k g (6 升)
 ビタミン強化米 36g
 水 13.5L
 （浸水用 3L 湯沸し用 10.5L）

焼き鳥缶（タレ味） 120 缶

卵 96 個
 塩 12g

※水の分量は通常の炊飯では重量の 1.5 倍ですが、湯炊き法では 1.6 倍となります

栄養成分（1人分）

エネルギー 444kcal
 たんぱく質 24.3g
 脂質 9.5g
 炭水化物 61.9g
 塩分 1.5g

<作り方>

- ① 分量の水を浸水用と湯沸し等に分ける
 バケツなどの容器に浸水用水 1.5L、米 4.2 kg（3 升）ビタミン強化米 18g を入れ、30 分浸水させる（同じものを 2 つ用意する）
- ② 釜に湯沸し用の水 10.5L を入れ、蓋をして、火をつけ沸騰させる。
- ③ 沸騰したら①をすべて入れ、しゃもじ等でかきまぜ、湯の温度を均一にする。蓋をし中火にして再沸騰させる。
- ④ 吹きこぼれの状態で沸騰を確認し、弱火にして 20 分位炊く。焦げの匂いを合図に火を消す。
- ⑤ 20 分そのまま蒸らす。
- ⑥ 別の釜に溶き卵と塩を加え、炒り卵を作る。
- ⑦ 炊きあがったご飯と、焼き鳥缶（汁ごと）、⑥の炒り卵を入れ、ざっくり混ぜ合わせ、盛り付ける。



- ※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。（ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい）
- ※ 5 升以上の場合は、湯炊き法で行うと上手に炊くことができます。
- ※ しっかり米粒の中心まで浸水させることで芯のないご飯が炊きあがります。30 分は浸水させましょう。
- ※ 焼き鳥缶にしっかり味がついているので、他の調味料は入れなくても美味しくいただけます。

焼き鳥缶で親子丼（湯炊き法）

120人分

<材料>

<米飯>

米 8.4k g (6 升)
 ビタミン強化米 36g
 水 13.5L
 （浸水用 3L 湯沸し用 10.5L）

<親子煮>

焼き鳥缶（タレ味） 120 缶
 玉葱（また長ネギ） 中 22 個(4.2kg)
 水 1.8L
 卵 96 個

※水の分量は通常の炊飯では重量の 1.5 倍ですが、湯炊き法では 1.6 倍となります

栄養成分（1人分）

エネルギー	459kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	9.6g
炭水化物	65.4g
塩分	1.4g

<作り方>

- ① <米飯の作り方>分量の水を浸水用と湯沸し等に分ける
バケツなどの容器に浸水用水 1.5L、米 4.2 kg（3 升）ビタミン強化米 18 g を入れ、30 分浸水させる（同じものを 2 つ用意する）
- ② 釜に湯沸し用の水 10.5L を入れ、蓋をして、火をつけ沸騰させる。
- ③ 沸騰したら①をすべて入れ、しゃもじ等でかきまぜ、湯の温度を均一にする。蓋をし中火にして再沸騰させる。
- ④ 吹きこぼれの状態で沸騰を確認し、弱火にして 20 分位炊く。焦げの匂いを合図に火を消す。20 分そのまま蒸らす。
- ⑤ 玉葱は 2～3mm 厚さにスライスする。（長ネギの場合 2～3mm 厚さの斜め切り）

- ⑥ <親子煮の作り方>鍋に水と玉葱を入れ、中火で煮る。玉葱が柔らかくなったら、焼き鳥缶を入れ軽く煮る。溶き卵を回し入れ、蓋をして火を通す。
- ⑦ お皿にご飯をほぐしながら盛り付け、⑥をかける。

※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。（ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい）

※ 5 升以上の場合は、湯炊き法で行うと上手に炊くことができます。

※ しっかり米粒の中心まで浸水させることで芯のないご飯が炊きあがります。30 分は浸水させましょう。

※ 焼き鳥缶にしっかり味がついているので、他の調味料は入れなくても美味しくいただけます。



トマト風味のリゾット

100人分

<材料>

米	4.2 kg (3升)
ビタミン強化米	30g
水	16L
トマトジュース	10L
コンソメ	100g
とろけるチーズ	1 kg
カット若布	30g

<作り方>

- ①釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
カット若布は水でもどし、ざるにあげて水気を切っておく。
- ②①にトマトジュース、コンソメを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして25分炊く。
- ③炊きあがったら、①の若布ととろけるチーズを加えて10分蒸らす。



栄養成分（1人分）

エネルギー	205kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	3.2g
炭水化物	37.3g
塩分	1.4g

- ※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。
- ※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
- ※ 玉葱があれば、スライス切りして一緒に炊き込んでも美味しくできます。

ツナ入りコーンリゾット

100人分

<材料>

米	4.2 kg (3升)
ビタミン強化米	30g
水	26L
コンソメ	100g
(又は塩)	(40g)
ツナ缶	3kg
コーン缶	2kg
コーンスープの素	1.5kg

<作り方>

- ①釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
- ②①にコーンスープの素、コンソメ、ざるにあけて水気を切ったツナ缶、コーン缶を加えよく混ぜる。蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして25分炊く。
- ③炊きあがったら、10分蒸らす。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	317kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.5g
炭水化物	46.5g
塩分	1.7g

※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

※ 非難生活中は野菜が不足しがちとなります。缶詰を上手に利用しましょう。

※ 粉チーズやパセリなど加えてもおいしくなります。

塩そうすい

100人分

<材料>

米	4.2kg(3升)
ビタミン強化米	30g
大根	1本(1kg)
人参	3本(500g)
白菜	1.5株(1.5kg)
卵	4パック(2kg)
水	27L
塩	50g
パウミー(だしの素)	50g

栄養成分(1人分)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.3g
炭水化物	17.7g
塩分	0.9g

<作り方>

①釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。

②大根・・・みじん切り 人参・・・みじん切り



白菜・・・みじん切り



③①に蓋をして、火をつけ蓋をして中火で煮る。

※米が底にこびりついてしまうため、ときどき蓋をあけてかき混ぜる。沸騰したら、大根、人参を加える。

④5分ほど煮たら、白菜、塩、を加え、弱火にして30分程コトコト煮る。芯がないのを確認し、パウミーを加え、溶き卵を加え、蓋をして2～3分蒸らす。軽にかきまぜてから盛り付ける。

※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

※ 野菜を細かく切って調理すると、歯が悪い方、高齢者、乳幼児の方にも食べやすくなります。



みそ味ぞうすい



100人分

＜材料＞

米	4.2kg(3升)
ビタミン強化米	30g
干しいたけ	100g
卵	4パック(2kg)
水	26L
味噌	1.3kg
パウミー（だしの素）	50g

＜作り方＞

- ① 釜に水、米、ビタミン強化米を入れ、30分浸漬させる。
- ② 干しいたけは水で戻し、うすく干切にする。味噌は少量の水で溶いておく

- ③ ①に干しいたけを入れ火をつけ中火で煮る。
 ※米が底にこびりついてしまうため、ときどき蓋をあけてかき混ぜる
- ③ 沸騰したら、弱火にして30分位炊き、芯がないか確認し、味噌と、パウミーを入れる。
- ④ 溶きほぐした卵を、③に加え、1分ほど煮る、火を止め、蓋をして2～3分蒸らし、盛り付ける。

栄養成分（1人分）

エネルギー	212kcal
たんぱく質	7g
脂質	3.2g
炭水化物	38.1g
塩分	1.7g

※ 避難生活中は特にビタミン、ミネラルが不足がちになりますので、強化米を米に入れて炊くことで、手軽に補給できます。

※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

※ 干しいたけの代わりに手に入る野菜、芋類を入れても美味しく召し上がれます。

インスタントラーメンで塩焼きそば

100人分

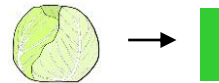
<材料>

袋入インスタントラーメン (しょうゆ味又は塩味)	80食
豚肉	3kg
キャベツ	中5個(5kg)
人参	中8本(1.5kg)
玉葱	中5個(1kg)
もやし	1kg
油	300g
インスタントラーメンの 粉末スープの素	40食分

<作り方>

① インスタントラーメンは、沸騰したお湯で2分茹で、ザルにあげ、水で洗ってぬめりを取り、水気を切っておく。

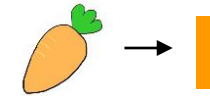
② キャベツ・・・短冊切り



玉葱・・・5mm スライス



人参・・・短冊切り



③ 鍋を火にかけ、温まったら油を入れ、豚肉、野菜を入れて炒める。火が通ったら、粉末スープ、①の麺をほぐしながら加え、軽く炒める。

※ 残った粉末スープは、野菜を加えて中華スープなどに使用できます。

※ 水が無い時は①の水で洗ってぬめりをとるは、出来上がりが少しベタつきますが、省いてもよいです。

※ インスタントラーメンとして調理すると1人分の塩分が4～5gになってしまいますが、焼そばにすると塩分が1.3gに減らす事ができます。



栄養成分(1人分)

エネルギー	408kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	16.5g
炭水化物	50.1g
塩分	1.3g

炒めそうめん



100人分

<材料>

そうめん（乾麺）	5kg
魚肉ソーセージ	3kg
キャベツ	8kg
水	15L
ごま油（又は油）	100g
塩	60g
（又はコンソメ）	（150g）
細葱	適量

栄養成分（1人分）

エネルギー	258kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	4.3g
炭水化物	44.4g
塩分	1.3g

<作り方>

- ①魚肉ソーセージは縦半分に切り、斜めにスライス切りする。
キャベツは短冊切り



細葱は

1cm幅に切る。

- ②そうめんは半分の長さに折っておく。
③釜に、キャベツ、水を入れ、沸騰したら、半量のごま油と②のそうめんを乾麺のまま加え、軽く混ぜながら水分がなくなるまで、蒸し煮する。
④塩（又はコンソメ）を加えて味を調え、魚肉ソーセージ、細葱、残りのごま油を加えて混ぜる。
⑤皿にもりつける。

※乾麺のうどん、そば、スパゲティー、袋入りインスタントラーメンなど在庫の麺を利用しても作ることができます。

100人分

<材料>

A	
小麦粉	3kg
片栗粉	1.3kg
水	6~6.5L
鶏肉	
人参	4kg
キャベツ	10本(2kg)
椎茸	大2個(4kg)
水	2kg
しょうゆ	1.5L
塩	400g
パウミー(だしの素)	40g
	20g

栄養成分(1人分)

エネルギー	257kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.3g
炭水化物	38.8g
塩分	1g

すいとん

<作り方>

①ボールにAの小麦粉、片栗粉、水を入れてスプーンですくえるくらいのかたさに、よく混ぜておく。

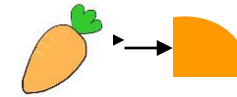
②鶏肉は1cm位の食べやすい大きさに切る。

キャベツ・・・短冊切り

人参・・・いちょう切り



しいたけ・・・細切り



③釜に②と水8L、しょうゆ、塩、パウミーを加え煮る。

④③が煮えたら、①をスプーンですくい落としながら煮る。

⑤もりつける。



※ 野菜はじゃが芋や白菜など、その他、残っているもので代用できます。

※ 片栗粉が無い場合は、小麦粉だけでもおいしくできます。

鶏肉と野菜の味噌煮

100人分

<材料>

鶏肉	8 kg
大根	中 13 本(1.3 kg)
人参	6 本(1.2 kg)
玉葱	20 個(4 kg)
砂糖	500g
パウミー（だしの素）	100g
味噌	1.6 kg
水	適量

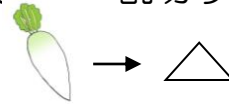
栄養成分（1人分）

エネルギー	256kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	12.2g
炭水化物	20g
塩分	2g

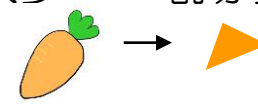
<作り方>

①鶏肉・・・食べやすい大きさに切る

大根・・・乱切り



人参・・・乱切り



玉葱・・・串切り



②釜に大根を入れ、ひたひたになるまで水を加え、砂糖を入れて15分位煮る。

③鶏肉、人参、玉葱、パウミー、味噌を加えて煮る。



※大根は下茹でできない場合は、砂糖で煮た後に味付けすると良いです。

筑前煮



100人分

<材料>

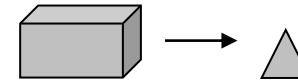
鶏肉	4kg
ちくわ	2kg
板こんにゃく	16枚(4kg)
ごぼう	16本(2.5kg)
茹たけのこ	4kg
人参	10本(2kg)
水	5L
砂糖	800g
しょうゆ	700g
酒	100g
みりん	200g
パウミー（だしの素）	30g
ごま油	200g

栄養成分（1人分）

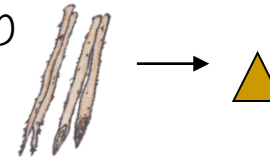
エネルギー	202kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	8.1g
炭水化物	21.5g
塩分	1.6g

<作り方>

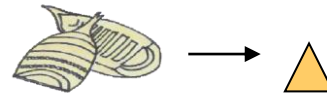
①板こんにゃく・・・乱切り



ごぼう・・・乱切り

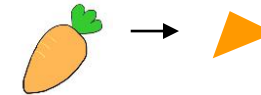


茹たけのこ・・・乱切り



鶏肉・・・1口切り

人参・・・乱切り



ちくわ・・・乱切り

②ごぼうは柔らかくなるまで下ゆでしておく。

③釜に鶏肉、板こんにゃく、ごぼう、たけのこ、人参、水、パウミーを入れて煮る。

④野菜が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ちくわを加え、煮汁がなくなるまで煮る。最後にごま油を加える。

肉じゃが



100人分

<材料>

豚薄切り肉	5kg
玉葱	20個(4kg)
人参	7本(1.5kg)
じゃがいも	大53個(8kg)
油	300g
(調味料)	
しょうゆ	800g
みりん	600g
酒	200g
パウミー(だしの素)	50g
水	適量

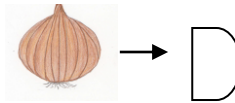
栄養成分(1人分)

エネルギー	216kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	4.9g
炭水化物	29.5g
塩分	1.5g

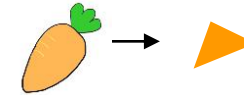
<作り方>

①豚肉は3cm位の食べやすい長さに切る

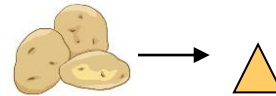
玉葱・・・くし切り



人参・・・乱切り



じゃがいも・・・乱切り



②釜に油を入れ、豚肉を入れて肉を軽く炒める。

③玉葱、人参、じゃがいもを加えて炒め、全体に油が回ったら調味料と水を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。

※豚肉の代わりにツナ缶でもおいしくできます。

プチトマトのマリネ

100人分

<材料>

プチトマト	500 個
(調味料)	
酢	1 L
オリーブ油	300ml
砂糖	50g
塩	50g
こしょう	小さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	4.1g
炭水化物	7.6g
塩分	0.5g

<作り方>

①調味料を合わせて、よく混ぜておく。

プチトマトはヘタをとり、沸騰している鍋に入れ、再度沸騰したらザルにあげる。



②水気を切り、熱いままのプチトマトと調味料をボール又は調理用ポリ袋に入れてしばらくおき、味をなじませる。

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

※衛生環境が心配な時でも、さっと茹でることで、トマトの風味も損なわずに衛生的に生の野菜を提供できます。



きゅうりの浅漬け風

100人分

<材料>

きゅうり 50本(7.5kg)
めんつゆ 600ml
(3倍濃縮タイプ)
かつおぶし 200g

※ あればごま、練辛子、ごま油など
※ めんつゆの代りにしょうゆ、ドレッシングなど

<作り方>

- ① きゅうりはへたと先端を切り落とし1/4に切る。
 調理用ポリ袋に入れ、味がしみやすいように、袋の上から軽くすりこぎでたたく又は、軽く手でつぶす。袋の中の空気をできるだけ抜き、口をしっかりと縛る。沸騰した鍋の中に袋ごと入れ、再度沸騰するまで茹でる。
- ② 袋の口を開けて、めんつゆ、かつおぶしを加え、ポリ袋の上から軽くもむ。
- ③ 30分位たったなら、ポリ袋から出して盛り付ける。

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。



栄養成分(1人分)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.1g
炭水化物	3.6g
塩分	0.8g

※調理用ポリ袋ごと茹でることで、きゅうりの表面を殺菌でき、衛生的に扱うことができます。

※袋の空気を抜く時は、水の中に袋を半分位入れておこなうと空気が抜けやすいです。

※包丁がない時は、手できゅうりを折って作ることもできます。

※ごまや、練辛子、ごま油などを加えても美味しく召し上がれます。

もやしのごま和え

100人分

＜材料＞

もやし （大根、人参、白菜、 ほうれん草、小松菜でも可）	5kg
しょうゆ	300ml
ごま	300g

※ あればごま油など

栄養成分（1人分）

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.6g
炭水化物	1.7g
塩分	0.4g

＜作り方＞

- ①もやしは熱湯に入れて茹で、ザルにあげて、水気を切り、冷ましておく。
- ②ボウル又は、調理用ビニール袋に、もやし、しょうゆ、ごまを加えよく和える。



※もやしの代わりに、大根、人参（繊維切にする）や白菜、ほうれん草、小松菜（3cmくらいに切る）の野菜を使用しても美味しくできます。

※ごま油を加えると中華風になります。

100人分

<材料>

乾パン	10缶
卵	4パック(40個)
(調味料)	
水	4L
しょうゆ	360g
酒	300g
塩	24g
パウミー(だしの素)	20g
みつば	10束

栄養成分(1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.4g
炭水化物	7.3g
塩分	1.1g

乾パンの卵とし



<作り方>

- ①乾パンはたっぷりの水(分量外)に30分浸してふやかす。
(浮かないように鍋のふたなどをかぶせておくとよい)
- ②鍋に調味料を入れて煮たて、ざるにあけて水気を切った乾パンを加えて煮立てる。
- ③溶きほぐした卵を、②に加え、3cmの長さに切ったみつばを加え、1分ほど煮る、火を止めて2~3分蒸らす。

※乾パンはそのままだと硬くて食べにくいですが、煮ることでやわらかくなり、とても食べやすくおいしくなります。

フレーバーきなこ（コーヒー）ミルク

100人分

<材料>

粉ミルク	3kg
水	12.6L
きなこ	300g
（インスタントコーヒー）	（100g）

<作り方>

- ①水を沸かし、少し冷ます。
- ②粉ミルク、きなこ（インスタントコーヒー）を加えよく混ぜる。



栄養成分（1人分）

エネルギー	167kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	8.8g
炭水化物	17.8g
塩分	0g

※ 温かい飲み物は心がホッとします。牛乳がない場合は粉ミルクや、スキムミルクを上手に代用しましょう。

※ コーヒー、きなこ、ココアを入れると風味がよくなり、飲みやすくなります。

ポリ袋でご飯（おかゆ）を炊く方法

1人分

＜材料＞

米	70g
ビタミン強化米	0.3g
水	100ml
（おかゆの場合）	300ml

＜作り方＞

- ① 料理用ポリ袋に米、水、ビタミン強化米を入れ、袋の空気を出して袋の上をしっかりと縛り 30 分以上浸水させる。
- ② 釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に①を入れ、落とし蓋をして、お湯の中に沈むようにして 25～30 分茹でる。

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

※ 米は洗わなくても 1 時間浸水すればぬか臭さをあまり感じません。

※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

※ 米と水は、同量とおぼえると簡単です。

（米 1 / 2 カップ 水 1 / 2 カップ）

※ 90cc の紙コップすり切り 1 杯が米 1/2 カップと同量です。調理用ポリ袋と一緒に準備しておくとう簡単に計量できます。

※ 袋を開けて食器代わりにしながら、出来上がったご飯を食べることが出来るので衛生的で、食器がいらしません。

※ ラップや調理用ポリ袋は備蓄食品と一緒に用意しておくとうよいでしょう。

※ 炊く時に、梅干しや昆布の佃煮を入れても美味しくできます。

※ しょうゆ（1 人分小さじ 2 杯）入れると、さくら飯になります

栄養成分（1人分）

エネルギー	250kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	54g
塩分	0g

ポリ袋でシーチキンじゃが

10人分

<材料>

じゃがいも 10個(1.5kg)
玉葱 5個(1kg)
ツナ缶 5缶

あわせ調味料

砂糖 90g
しょうゆ 110mL
みりん 150mL

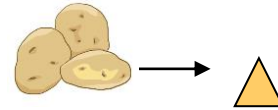
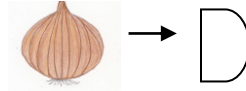


栄養成分(1人分)

エネルギー	290kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.1g
炭水化物	47.7g
塩分	2g

<作り方>

- ① じゃがいも・・・小さ目の食べやすい大きさ
玉葱・・・5mm位のくし切り



砂糖、しょうゆ、みりんをボールまたは鍋に入れてしっかり混ぜ、あわせ調味料を作っておく。 

- ②調理用ポリ袋に、10等分にしたツナ缶、じゃがいも、玉葱を入れ、あわせ調味料を大さじ2.5杯入れ、袋の口を縛る。
③釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に①を入れ、落とし蓋をして、途中、袋を返しながらお湯の中に沈むようにして約30分茹でる。

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

※ 袋を開けて食器代わりに食べることができます。

※ ポリ袋でご飯を炊く方法と一緒にシーチキンじゃがを作る場合、時間差で取り出すようにすれば効率的です。

ポリ袋でスープカレー

8 人分

<材料>

鶏肉	40g×16 切れ
かぼちゃ	160g
なす	2 本
玉葱	小 2 個
にんじん	小 2 本
しめじ	2 房

《スープ》

カレールウ	8 個
ぬるま湯	1.6L
チキンコンソメ	2 個
ケチャップ	小さじ 2
すりおろししょうが	小さじ 2

栄養成分（1 人分）

エネルギー	303kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	18.5g
炭水化物	22.7g
塩分	2.9g

<作り方>

① スープの材料を容器に入れよく混ぜ、カレールウとチキンコンソメを溶かす

② かぼちゃ・・・5 ミリ厚のスライス なす・・・縦 1/4

玉葱・・・くし切り 人参・・・5 ミリ厚のななめ切り
しめじ・・・石づきを取り 1/4 に分ける

③ 調理用ポリ袋を 2 重に重ね、8 等分した①と②を入れてできるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る

④ 釜にお湯を沸かし、③を入れ、30 分ゆでる

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

※ごはんと同じゆで時間（30 分）で出来上がります

※お好みでカレー粉を追加するとスパイシーになります

※調理用ポリ袋は 2 重にすると穴が開きにくいです



ポリ袋でスパサラダ

5 人分

<材料>

スパゲティ	1 束 (100g)
水	400ml
塩	小さじ 1/2
油	大さじ 1
キャベツ	100g
にんじん	20g
ツナ	小 1 缶
マヨネーズ	大さじ 4
塩こしょう	少々



栄養成分 (1 人分)

エネルギー	207kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	13.8g
炭水化物	16.3g
塩分	0.9g

<作り方>

- ① キャベツ・・・1cm 幅
人参・・・せん切り



- ②調理用ポリ袋を2重に重ね、水、塩、油、半分に折ったスパゲティ、①を入れ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
- ③釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に②を入れ、スパゲティの規定のゆで時間+2 分ゆでる
- ④鍋からとり出し、水の中に袋のままつけてあら熱をとる。袋をとり出して、つまようじなどで数か所穴をあけ、水気をしぼる
- ⑤新しい袋に④とツナ缶、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる



※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

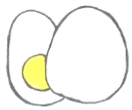
※袋に穴をあけて絞ることで、簡単に水切りができます
※袋の中で和えることで、洗い物を減らすことができます
※調理用ポリ袋は2重にすると穴が開きにくいです

ポリ袋でフレンチトースト

1 人分

<材料>

食パン 6 枚切	1 枚
牛乳	100cc
卵	1 個
砂糖	10g
バター	10g
バニラエッセンス	少々



栄養成分（1 人分）

エネルギー	399kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	19.6g
炭水化物	42.9g
塩分	1.3g

<作り方>

- ① 調理用ポリ袋に牛乳、卵、砂糖、バター、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる
- ② 食パンを 1/2 に切り、①に入れ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛り、20 分程度置いておく
- ③ 釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に②を入れ、15 分茹でる

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。



※1 人 1 袋ずつ作れば、袋のまま配れるため、お皿がいりません

※甘さ控えめのため、お好みでメープルシロップやジャムなどをつけてお召し上がりください

ポリ袋でパン粥



1 人分

<材料>

食パン 8 枚切
牛乳
砂糖

1 枚
200cc
大さじ 1



<作り方>

- ① 調理用ポリ袋に牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせる
- ②①に食パンを加え、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
- ③釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に②を入れ、15 分茹でる

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

栄養成分（1 人分）

エネルギー	276kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	9.6g
炭水化物	39.5g
塩分	0.8g

※パンに卵が入っていないものを使用すると、卵アレルギーの人も食べることができます

ポリ袋調理 おかき（餅米使用）で鶏おこわ風

1 人分

<材料>

米	70g
ビタミン強化米	0.3g
水	110ml
やきとり缶（たれ味）	1 缶
<u>もち米使用のおかき</u>	2 個（20g）
干し椎茸	1 個
切干大根	5g
おろし生姜	2 cm
うずらの卵水煮	2 個

栄養成分（1 人分）

エネルギー	529kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	10.3g
炭水化物	87.7g
塩分	1.4g

<作り方>

- ① 調理用ポリ袋に米、ビタミン強化米、水、やきとり缶、砕いたおかき、くだいた干し椎茸、切干大根、おろし生姜を入れ袋の上からもむ。うずらの卵水煮を加えて袋の空気を出して袋の上をしっかりと縛り 30 分以上浸漬させる。
- ② 釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に①を入れ、落し蓋をして、お湯の中に沈むようにして25～30分茹でる。
茹であがったら 10 分程度蒸らし、袋をあけて全体を混ぜる
※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。



- ※もち米で作られたおかきを使用することで、できあがりがおこわ風にもっちり炊き上がります。
- ※うずらの卵水煮はなくてもおいしくできます。
- ※切干大根の代わりに乾燥ゴボウや乾燥人参などを加えても美味しくできあがりします。
- ※米は洗わなくても浸漬することでぬか臭さをあまり感じません。
- ※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
- ※ 調理用袋を開けて食器代わりにしながら、出来上がったご飯を食べることが出来るので衛生的で、食器がいりません。
- ※ ラップや調理用ポリ袋は備蓄食品と一緒に用意しておくといいでし
よう。

ポリ袋でいわし缶と大豆の節分ごはん

1 人分

<材料>

米 70g
ビタミン強化米 0.3g
水 100ml
いわし味付け缶 1 缶
大豆水煮（節分豆でも可）大さじ 1
（20g）
切干し大根 5g
おろし生姜 2cm



栄養成分（1 人分）

エネルギー	485kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	13.8g
炭水化物	65.7g
塩分	1.5g

<作り方>

- ① 料理用ポリ袋に米、ビタミン強化米、水、いわし味付け缶、大豆水煮、切干し大根、おろし生姜を入れ、袋の空気を出して袋の上をしっかりと縛り 30 分以上浸漬させる。
- ② 釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に①を入れ、落し蓋をして、お湯の中に沈むようにして25～30分茹でる。

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。



- ※ 節分といったら「いわし」「大豆」。切り干し大根を加えることで野菜も摂取できます。おろし生姜でいわしの臭み軽減！
- ※ 米は洗わなくても1時間浸漬すればぬか臭さをあまり感じません。
- ※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。
- ※ 米と水は、同量とおぼえると簡単です。
（米1／2カップ 水1／2カップ）
- ※ 袋を開けて食器代わりにしながら、出来上がったご飯を食べることが出来るので衛生的で、食器がいりません。
- ※ ラップや調理用ポリ袋は備蓄食品と一緒に用意しておくとういでしょう。

ポリ袋 卵スープで炊き込みご飯

1 人分

<材料>

米	70g
ビタミン強化米	0.3g
水	100ml
減塩たまごスープ (フリーズドライ)	1 個

栄養成分 (1 人分)

エネルギー	269kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	1.9g
炭水化物	56.9g
塩分	0.7g

<作り方>

- ① 料理用ポリ袋に米、ビタミン強化米、水、減塩たまごスープを入れ、袋の空気を出して袋の上をしっかりと縛り 30 分以上浸漬させる。★水を倍量入れるとおじや風になります
- ② 釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に①を入れ、落し蓋をして、お湯の中に沈むようにして25～30分茹でる。

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

※ フリーズドライのスープを入れるだけで調味料を追加することなく、味付け炊き込みご飯になります。減塩タイプを使用すると丁度よい味付けとなりますが、減塩タイプでないものは米の量が 70g だとしょっぱく感じると思います。

※ 米は洗わなくても1時間浸漬すればぬか臭さをあまり感じません。

※ ビタミン強化米が無い場合は入れなくてもよい。

※ 米と水は、同量とおぼえると簡単です。

(米1/2カップ 水1/2カップ)

※ 袋を開けて食器代わりにしながら、出来上がったご飯を食べることが出来るので衛生的で、食器がいらしません。

※ ラップや調理用ポリ袋は備蓄食品と一緒に用意しておくといでしょう。



ポリ袋で春雨入り焼き肉風

1 人分

<材料>

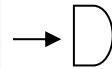
豚こま切れ肉	60g
春雨（カット）	5g
玉葱	1/4 個
人参	1/8 本
焼き肉のたれ	大さじ 1.5
塩こしょう	少々

栄養成分（1 人分）

エネルギー	148kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	3.8g
炭水化物	14.6g
塩分	2.0g

<作り方>

- ① 調理用ポリ袋に、豚こま切れ肉、焼き肉のたれ、塩こしょうを入れ、もみ込む。
- ② 玉葱は薄切り、人参はせん切りにする。



- ③①に②、春雨を入れ、混ぜる。できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る。もう 1 枚の調理用ポリ袋に入れて袋の上を縛る。
- ④釜に湯を沸かす。沸騰した湯の中に③を入れ、20 分茹でる

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

※春雨などのとがったものを入れると袋が破れやすいので袋は2重にするとよいでしょう。

※春雨で焼き肉をボリュームアップ。水を入れなくても野菜の水分でちょうど良いかたさになります。



ポリ袋でこうや豆腐と切干大根の煮物



1 人分

<材料>

鮭味付けフレーク缶	1/4 缶
こうや豆腐細切り	5 g
切干大根	5 g
干ししいたけ	1/2 枚分
水	50ml
みりん	小さじ 1

<作り方>

- ① 干し椎茸は小さく割る。
 - ② 調理用ポリ袋に切干大根、干し椎茸を入れ分量外の水を少量加えさっと洗い、軽く絞る。
 - ③ ②へ鮭フレーク缶、こうや豆腐、水、みりんを加え、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
- ②釜にお湯を沸かす。沸騰したお湯の中に③を入れ、20 分茹でる

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。

栄養成分（1 人分）

エネルギー	73kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	2.1g
炭水化物	7.1g
塩分	0.4g

※凍豆腐は細切りやサイコロ状のもの、干し椎茸は砕くことで包丁を使用せず簡単にできます。

主な食品の目安量(g)

食品	1個当たりの重量(g)	備考
大根	1000	中1本
人参	200	中1本
キャベツ	1000	中1個
かぼちゃ	1000	1個
さつまい芋	200	中1個
じゃが芋	150	中1個
さといも	50	中1個
白菜	1000	中1株
玉葱	200	中1個
なす	50	中1個
かぶ	20	中1個
きゅうり	100	中1本
青葱	50	1本
白葱	100	中1本
しいたけ(生)	10	1個
しいたけ(干)	2	1個
ごぼう	150	中1本
ほうれん草	30	1株
小松菜	30	中1株
トマト	200	中1個
卵	50	中1個
バナナ	100	1本 (皮付170g)
いちご	10	中1粒 (ヘタ付15g)
みかん	100	中1個 (皮付135g)
オレンジ	200	1個 (皮付330g)
りんご	300	1個(皮付360g)

調味料等 目安量(g)

食品	計量カップ 1杯	大さじ 1杯	小さじ 1杯	紙コップ 1杯	おたま 1杯
水、酢、酒	200	15	5	180	75
しょうゆ、みりん	230	18	6	207	75
味噌	230	18	6	207	135
砂糖	130	9	3	110	45
塩	240	18	6	250	115
ケチャップ	230	15	5	207	70
ウスターソース	220	18	6	190	80
マヨネーズ	190	12	4	170	55
油	180	12	4	160	45
小麦粉	110	9	3	90	50
片栗粉	130	9	3	110	50
パン粉(乾燥)	40	3	1	70	25
カレー粉	80	6	2	80	40
ごま	120	9	3	110	45
牛乳	210	15	5	200	70
お米	170	—	—		90
コーヒー	60	6	2	45	20
きな粉	80	6	2	80	40
バター	180	12	4		

・衛生管理について

食品の取り扱いには十分な注意が必要です。

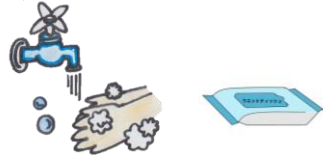
気温が高くなり始める時期から食中毒が起こりやすくなりますが、寒い時期にもノロウイルスなどによる食中毒が起こりやすくなります。季節にかかわらず、衛生管理にきをつけましょう。

食中毒を起こさないように、みなさんで心がけましょう。



＜調理をするとき＞

- ・ 調理を担当する方は、手洗いをしてから調理をおこないましょう。手洗いができない時は、ウェットティッシュなどを使用しましょう。
- ・ 調理をするときは、マスクや、使い捨て手袋などの使用を心がけましょう。
- ・ 腹痛、下痢や嘔吐などの症状がある方や、手に傷のある方は食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ・ 使用した調理器具は使用后、しっかり洗浄し、できれば熱湯消毒するとよいでしょう。
- ・ おにぎりは、ラップや使い捨て手袋を使用してにぎると衛生的です。
- ・ 調理した食品と、生の食品は、同じまな板を使用しない方が良いでしょう。



＜食品の管理＞

- ・ 配給された食品の賞味期限、消費期限を確認しましょう。
- ・ 賞味期限、消費期限内であっても、保存場所や、保存温度などの状態により食品が傷む場合があります。臭いなども確認しましょう。
- ・ 食品の保管は、冷暗所などでの保管を心がける等、温度管理に注意しましょう。
- ・ 加熱が必要な食品は、しっかり中心部まで加熱しましょう。特に、肉や魚はよく火を通しましょう。
- ・ 卵は白身が固くなるまでしっかり加熱しましょう。
- ・ 調理したら、2時間以内に食べましょう。
- ・ 配った食品は早めに食べていただくようにしましょう。残った場合は、もったいないからと言ってとっておくことのないように、処分しましょう。