

常備食の活用レシピ

～ ヘルスメイトのおすすめメニュー ～ (1)

レトルトかゆの千チミ

材料(2人分)

にら(万能ねぎでも可)	1/2束	
プロセスチーズ	30g	
玉ねぎ	1/4個	
ごま	小さじ1	
A	レトルトかゆ	100g
	片栗粉	大さじ3強
	卵	1個
	チキンスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1	
タレ(酢・しょうゆ・ごま)	各大さじ1	

災害時に備え、長期保存が可能な食品を買い置きしておきましょう。レトルト食品、缶詰、乾物などを使ってメニューを考えました。



【作り方】

1. にらは2cmに、チーズは5mm角、玉ねぎは2～3mmのスライスにする。
2. Aを良く混ぜて生地を作り、1とごまを加えて更に混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を熱し、2を枚数分に分けて焼く。弱めの中火で3～4分、裏返したらヘラで軽く押しつけるようにして3分焼く。(枚数分くり返す)
4. ひとくち大に切り、盛りつける。混ぜ合わせたタレを添える。

6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



白玉おやき

材料

白玉粉	2カップ強
水	1/4カップ

《好きな物を選択または組み合わせる》

いわしのかば焼き缶	1缶
さんま缶	1缶
シーチキン	1缶
味噌汁の具や乾燥野菜	適宜
サラダ油	適宜

白玉粉は団子以外
にも使えます！



【作り方】

1. 白玉粉を容器に入れ、水を少しずつ加えながら練る。
2. 1といわし・さんま・シーチキンを適宜組み合わせ、良く混ぜ、直径6cm位の円形にする。
3. フライパンにサラダ油をひいて熱し、両面を焼いて盛り付ける。

♪ 応用編 ♪

焼いたおやきを一口大に切り、
スープに入れて煮ても美味しいです



乾麺のチャンプル風



材料

乾麺(うどん・そうめん等)	1袋
サバの水煮缶	1缶
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1本
切干大根(乾)	1/2袋(25g)
サラダ油	適量
かつお節	適量
めんつゆ	適量
卵	3個



【作り方】

1. 乾麺は茹でる。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、切干大根は水に戻して適当な長さ切る。
2. フライパンに油をひいて1の材料を炒め、サバの水煮缶をほぐして汁ごと加える。
3. 2に茹でた麺とかつお節を加え、水で割っためんつゆで味付けをする。
4. 4に溶き卵をまわし入れ、蓋をして少し蒸す。最後にざっくりと混ぜ合わせ、盛り付ける。

みそ汁グラタン

材料(1人分)

即席みそ汁	150ml
とろけるチーズ	50g
おくら	1本
クラッカー	12枚



【作り方】

1. グラタン皿に、即席みそ汁、粗く砕いたクラッカーを入れる。
2. とろけるチーズを全体にかけ、オーブントースターで色付くまで焼く。
3. 茹でたオクラを散らす。

* 茹でる手間を省きたい場合は、2と一緒に焼いても良いですよ！

汁物を残さず使うアイデアです。即席みそ汁だけでなく、スープの残りを利用して作ることができます。塩分が気になる方は、1袋を1人で使わず、数人で分けて使いましょう。(薄いみそ汁にして利用する)



施設名	電話番号	施設名	電話番号
中央区 健康課	043-221-2582	緑区 健康課	043-292-2630
花見川区 健康課	043-275-6296	美浜区 健康課	043-270-2221
稲毛区 健康課	043-284-6494	健康支援課	043-238-9926
若葉区 健康課	043-233-8714		

千葉県

常備食の活用レシピ

～ ヘルスマイトのおすすめメニュー～ (2)

かぼ焼き風ハンバーグ

材料

さんまのかぼ焼き	2缶
玉ねぎ	中1個
にんじん	小1本
切干大根(乾)	1/2袋(25g)
卵	2個
小麦粉	大さじ4
サラダ油	適量
サラダ菜やミニトマトなど	適宜

災害時に備え、長期保存が可能な食品を買い置きしておきましょう。缶詰や乾物などを使ってメニューを考えました。



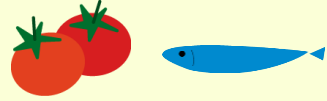
【作り方】

1. 玉ねぎ・にんじん・水で戻した切干大根をみじん切りにする。
2. さんまのかぼ焼き缶を細かくほぐしたものに、卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひいて熱し、2をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面をこんがりと焼く。
4. 野菜と一緒に盛り付ける。

6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



サバ味噌トマトカナッペ



材料

サバ味噌煮缶詰	1袋
トマト水煮缶詰	1缶
マッシュポテト	1/2袋～1袋
ガーリックパウダー	少々
乾燥バジル	適宜
クラッカー	48枚



【作り方】

1. サバ味噌煮缶詰を大きめの容器にあけてほぐしておく。
(非常災害時は、ビニール袋に入れて混ぜると便利)
2. トマト水煮缶詰、マッシュポテト、ガーリックパウダーを1に加え、良く混ぜる。
3. クラッカーにのせ、あれば乾燥バジルを散らす。

* ラップで形を作ると、コロッケの具にもなります。

* マッシュポテトを加えなければ、パスタソースにもなります。

非常災害時の備蓄品で定番の「カンパン」や「ごはん」は、それだけでは食べにくく、栄養も偏ってしまいます。

日持ちのする缶詰やレトルト、冷凍食品等を多めにストックし、上手にそれらを組み合わせることで、少しでも栄養のバランスの整った食事にしていきましょう！



高野豆腐の鶏とぼろ煮



材料(1人分)

高野豆腐	1/2個
鶏ひき肉	50g
しめじ	1/6パック
キャベツ	1枚
しょうが	小さじ1/2
長ねぎ	10cm

A	{	だし汁	50CC
		さとう	小さじ1
		みりん	小さじ1・1/3
		しょうゆ	小さじ1・2/3

鶏ひき肉や野菜の
旨みで美味しさUP!



【作り方】

1. 高野豆腐は水で戻し、短冊切りにする。しめじはほぐしておく。キャベツは短冊切り、しょうがは千切り、長ねぎは7mm幅の輪切りにする。
2. 鍋に A(しょうゆは少し残しておく)、1で切った材料(長ねぎ以外)を加えて煮る。
3. 2が煮えてきたらひき肉を加え、固まらないように時々混ぜながら煮る。
4. 仕上げにねぎを入れ、少し残しておいたしょうゆで味を調える。

海藻サラダの白和え風

ビニール袋で作る
和えものです！

材料

海藻サラダミックス	1袋
豆腐(小)	1丁
ごまだれ	大さじ2
(ごまドレッシング)	



【作り方】

1. ビニール袋(非常災害時は使うと便利)に海藻サラダミックスと豆腐を入れ、ごまだれをかけてよくもんで混ぜる。
2. 1を20～30分そのまま置き、海藻サラダミックスを十分に戻してから、盛り付ける。

パックの中の水に浮かんでいる絹や木綿豆腐は冷蔵で2～3日しか持ちませんが、充填豆腐(じゅうてんどうふ)は、開封しないと常温保存できる、日持ちのする豆腐です。充填豆腐は絹の食感のみになりますが、買い置きをしておくとも便利です。

* 保存期間は様々のため、確認して下さい

施設名	電話番号	施設名	電話番号
中央区 健康課	043-221-2582	緑区 健康課	043-292-2630
花見川区 健康課	043-275-6296	美浜区 健康課	043-270-2221
稲毛区 健康課	043-284-6494	健康支援課	043-238-9926
若葉区 健康課	043-233-8714		

千葉市