

災害時の備蓄にも！

乾物・缶詰レシピ



＜乾物＞ 野菜や海藻類・魚介類などの食材を乾燥させて水分を抜いた食品。

切り干し大根、ひじき、高野豆腐など。

メリット：常温で長期保存できる、軽い、価格が安定している、

ミネラル（鉄・カルシウム・カリウム等）が豊富、旨味が凝縮されている

デメリット：水で戻す時間が必要、同じ食材では生に比べて食感や色味が異なる



＜缶詰＞ 食品を缶に詰め密閉した後、加熱して微生物を殺菌した食品。

サバ缶、ツナ缶、トマト缶、コーン缶など

メリット：常温で長期保存できる、そのまま食べられるものもある、価格が安定している

デメリット：紙・プラスチック容器に比べると重い、味が濃いものはカロリーや塩分に注意が必要

乾物も缶詰も常温で長期保存でき、ローリングストックに便利です！

*ローリングストック：日頃から非常食になる食材を消費しながら、使った分を買い足していく方法



＜バランスの良い食事＞

* 毎回の食事に主食・主菜・副菜がそろるようにしましょう

- **主食**（ごはん・パン・麺類）
- **主菜**（肉・魚・卵・大豆料理）
- **副菜**（野菜・きのこ・いも・海藻）



◆サバ缶のそぼろ丼

材料（2人分）

・米……………1合

・サバ缶……………1/2缶（100g）

・冷凍枝豆……………約10個（30g）

・卵……………2個

・しょうがチューブ……………6g

A { ・酒、砂糖、みそ…各小さじ1/2
・しょうゆ……………小さじ1/4

※酒、砂糖、しょうゆはめんつゆに代えてもOK

B { ・砂糖……………小さじ1
・塩……………少々

お好みににんじん、しいたけなどを粗みじん切りして炒めたものをのせると彩りUP！

＜作り方＞

①米を研ぎ、炊く。

②サバ缶は身をほぐす。枝豆は解凍して豆を出す。

③フライパンにサバとAの調味料を入れて炒め、仕上げにしょうがを入れ、そぼろを作る。

④卵にBの調味料を加え、フライパン又はレンジで炒り卵を作る。

（レンジの場合は1～2分ごとに混ぜながら固める）

⑤炊きあがったごはん、サバそぼろ、枝豆、炒り卵をのせる。

◆ひじきのマリネ風サラダ

材料（2人分）

- ・芽ひじき・・・6g
 - ・大豆水煮缶・・・30g
 - ・玉ねぎ・・・1/5個（40g）
 - ・レタス・・・・・・・1枚（40g）
 - ・パプリカ・・・1/8個（20g）
 - ・ミニトマト・・・・・・・2個（20g）
 - ・ドレッシング・・・大さじ1
- ※ドレッシングは何でも良いですが、中華風、和風、青じそなどがおすすめです

<作り方>

- ①芽ひじきは水に5分ほど浸し、水気を切る。
玉ねぎは繊維にそって薄く、パプリカは縦3mm幅に切る。
- ②フライパンに①と大豆を入れ、火をつけ余分な水分をとばす。
- ③②とドレッシングを混ぜて10分ほど漬け、器にレタス・ミニトマトと一緒に盛り付ける。

◆切り干し大根入り味噌汁

材料（2人分）

- ・切り干し大根・・・・・・6g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・30g
- ・にんじん・・・・・・・・・20g
- ・えのき・・・・・・・・・20g
- ・油揚げ・・・・・・3/4枚（15g）
- ・味噌・・・・・・大さじ1/2強（10g）
- ・だし汁（顆粒だし）・・・300ml



<作り方>

- ①切り干し大根は水でさっと洗い鍋に入れ、だし汁を加える。
- ②玉ねぎは薄く切る。にんじんはいちょう切りにする。えのきは石づきを取り、半分の長さに切りほぐす。油揚げは短冊切りにする。
- ③①の鍋に②を入れ火にかける。
にんじんが柔らかくなったら味噌を入れ、溶けたら火を消す。

◆お麩のラスク 材料3つ！

材料（2人分）

- ・小町麩・・・・・・12g
- ・バター・・・・・・8g
- ・グラニュー糖・・・小さじ2（6g）

<作り方>

- ①レンジ等で溶かしたバターに麩を入れ混ぜ合わせる。
- ②麩にグラニュー糖をまぶす。
- ③200℃のオーブンで5分ほど焼く。



栄養価（一人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
サバ缶のそぼろ丼	481	23.3	17.9	39	0.7
ひじきのマリネ風サラダ	48	3.2	1.6	51	0.7
切り干し大根入り味噌汁	59	3.4	3.0	49	1.1
お麩のラスク	61	1.8	3.4	2	0.1
合計	649	31.7	25.9	141	2.6



藤沢市の食育に関する情報はこちら→

令和6年2月 藤沢市健康づくり課作成
レシピ協力 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会
問い合わせ：健康づくり課 母子保健担当 0466-50-3522