

平成 30 年度  
おむすびの会（大田市食育ボランティアの会）  
フォローアップ研修会

# 災害時に役立つ レシピ集





## ■目的

島根県西部地震の発生により、災害は身近に起こるものとして認識が高まっています。これを機会に災害時の対応について学び、防災意識を高め、災害に強い地域づくりを行うことを目的として開催しました。

## ■調理実習の説明

- ① 決められた食材を使って主食、主菜、副菜を少なくとも1品ずつ作ること。  
但し、調味料は全員で譲り合って使うこと。
- ② 合挽き肉、卵はどちらか選んで使うこと。
- ③ レシピはありません。各班で話し合っってレシピを作り上げること。
- ④ 電気は通っていない設定です。ガスと水は使えますが、なるべく節約する工夫を凝らすこと。
- ⑤ 時間は50分です。
- ⑥ 6人分作ること。

## ■食材および調味料

【食材】			【調味料】			
1	α化米	3袋	1	しょうゆ	11	かつお節
2	インスタントラーメン	3袋	2	めんつゆ	12	もみのり
3	ホットケーキミックス	200g	3	酒	13	ごま
4	高野豆腐	3個	4	塩	14	薄力粉
5	ツナ缶（油漬け）	1缶	5	砂糖	15	片栗粉
6	サバ缶（味付）	1缶	6	味噌	16	マヨネーズ
7	春雨	40g	7	油	17	ケチャップ
8	麩	20g	8	コンソメ	18	お好みソース
9	切干し大根	70g	9	だしの素	19	カレールウ
10	カットワカメ	20g	10	鶏ガラスープ	20	コショウ
11	じゃが芋	2個			21	粉チーズ
12	人参	2本				
13	玉ねぎ	2玉				
14	飲料水	3ℓ				
15	合挽き肉	180g				
16	卵	3個				

## Aグループ(8月30日)



### ■主食：ドライカレー

[材料]

$\alpha$ 化米(ドライカレー)	2袋
---------------------	----

[作り方]

- ①  $\alpha$ 化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。

### ■主菜：肉じゃが

[材料]

合挽き肉	180g
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1玉
人参	3/4本
春雨	30g
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ1
油	大さじ2
水	100ml

[作り方]

- ① 鍋に油を入れて火にかける。
- ② ひき肉を炒めて火が通ったら、乱切りにしたじゃが芋、玉ねぎ、人参、水を入れて煮る。
- ③ 半煮え状態で砂糖、しょう油で味をつけ、さらに煮る。
- ④ 最後に春雨を入れ、味がいたら出来上がり。

## ■副菜：サラダ

### [材料]

じゃが芋	1 個
人参	1/4 本
玉ねぎ	1 玉
ツナ缶	1 缶
コショウ	少々
塩	小さじ 3/4
マヨネーズ	大さじ 1.5

### [作り方]

- ① じゃが芋は薄切り、人参は千切りにしてそれぞれ茹でる。玉ねぎは薄切りにし水にさらす。
- ② ①とツナ缶の油を切ったものを和える。
- ③ マヨネーズ、塩、こしょう少々で味を整え出来上がり。

### 工夫したところ

- ・じゃが芋を茹でたお湯で人参を茹でた。
- ・玉ねぎは新玉ねぎではなかったので水でにさらした。

## ■副菜：和え物

### [材料]

サバ缶	1 缶
切干し大根	40 g
カットワカメ	5 g

### [作り方]

- ① 切干し大根を熱湯でもどす。
- ② ワカメは水でもどす。
- ③ 切干し大根、ワカメを食べやすい大きさに切り、サバ缶と和える。

## ■副菜：みそ汁

### [材料]

カットワカメ	15 g
麩	20 g
水	1200ml
だしの素	大さじ 1
味噌	大さじ 2

### [作り方]

- ① 鍋に水とだしの素を入れて煮立てる。
- ② 戻したワカメと麩を入れる。
- ③ 味噌を溶かし入れて出来上がり。



## Bグループ(8月30日)



■主食：おむすび（わかめご飯、ドライカレー）

[材料]

α化米	3袋
-----	----

[作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② ラップを使っておむすびにする。

■主菜：肉じゃが

[材料]

じゃが芋	2個
人参	1本
玉ねぎ	2玉
春雨	40g
合挽き肉	180g
砂糖	適量
酒	適量
しょう油	適量
めんつゆ	適量
水	500ml

[作り方]

- ① 合挽き肉を炒め、乱切りにしたじゃが芋、人参、玉ねぎを入れて一緒に炒める。
- ② 水、砂糖、酒、醤油、めんつゆを入れておとし蓋をして煮る。
- ③ 煮えたら（じゃが芋が柔らかくなれば）春雨を半分に切って入れ、弱火で少し煮る。



## ■副菜： サラダ

### [材料]

切干し大根	50g
カットワカメ	少々
人参	少々
ツナ缶	1缶
ごま	少々
マヨネーズ	適量

### [作り方]

- ① 切り干し大根、ワカメを水で戻す。人参を千切りにして塩でもむ。
- ② ①にツナ缶とマヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、ごまをかける。

## ■副菜：和え物

### [材料]

サバ缶	1缶
高野豆腐	4個
切干し大根	10g
カットワカメ	少々

### [作り方]

- ① 高野豆腐と切干し大根（味噌汁用のもの）を一緒に水で戻し、高野豆腐は1口大に切る。ワカメはお湯でさっともどす。
- ② ①を火にかけ、サバ缶を入れて混ぜる。

※鍋と戻した水はそのまま味噌汁で使う。

## ■副菜：みそ汁

### [材料]

切干し大根	10g
カットワカメ	少々
麩	20g
味噌	適量

### [作り方]

- ① 和え物で使用した戻し汁に切干し大根、ワカメ、麩を入れて火にかける。
- ② 全体的に柔らかくなったら味噌を溶かし入れる

### 工夫したところ

- ・味付けは、サバ缶を入れただけで後は何も加えなかった。
- ・鍋と水を別の料理にも使い、水を節約した。



## Cグループ(8月30日)



### ■主食：カレーライス

#### [材料]

α化米	3袋
玉ねぎ	1玉
人参	1/2本
じゃが芋	2個
合挽き肉	180g
カレールウ	6角
水	1000ml
油	少々

#### [作り方]

- ① お湯を多めに沸かして、α化米に入れて20分おき、ご飯を作る。  
(残りのお湯で切干大根と春雨を茹で、カットワカメは戻す)
- ② 野菜を小さめに切る。
- ③ 油で野菜を炒め、肉を入れてさらに炒める。
- ④ 水を加えて煮込み、火が通ったらルーを入れて仕上げる。

#### 工夫したところ

- ・火が通りやすいよう野菜を小さめに切った。
- ・お湯を一度にたくさん沸かして、色々な料理に使った。

### ■主菜：煮物

#### [材料]

高野豆腐	3個
サバ缶	1缶
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/4本
春雨	40g
だしの素	少々
砂糖	適量
酒	適量
めんつゆ	適量

#### [作り方]

- ① 高野豆腐を水で戻して12等分に切る。
- ② 玉ねぎと人参を薄切りにし、高野豆腐の戻し汁で煮る。
- ③ 高野豆腐を入れ、砂糖、酒、だしの素、めんつゆを入れる。
- ④ サバ缶を汁ごと入れて煮込む。

#### 工夫したところ

- ・さば缶を生かした味付けにした。
- ・高齢者も食べやすいよう柔らかく煮込んだ。

## ■副菜：サラダ

### [材料]

切干し大根	70g
人参	1/4 本
玉ねぎ	1/2 玉
カットワカメ	5g
ツナ缶	1 缶
ごま	少々
マヨネーズ	少々
めんつゆ	少々

### [作り方]

- ① 戻した切干し大根を一口大に切る。
- ② 人参、玉ねぎは薄く切って軽く塩をする。
- ③ ①、②、戻したワカメ、汁気を切ったツナ缶を混ぜて、めんつゆとマヨネーズで味付けする。

#### 工夫したところ

・酢を使わず、マヨネーズも少量でさっぱりと食べやすい味にした。

## ■副菜：味噌汁

### [材料]

カットワカメ	5g
麩	10g
水	700ml
味噌	適量

### [作り方]

- ① 戻したワカメ、麩、水を鍋に入れて火にかける。
- ② 味噌を溶かし入れて味をみる。



## Dグループ(8月30日)



### ■主食：おにぎり

#### [材料]

α化米	3袋
-----	----

#### [作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② ラップを使っておむすびにする。

### ■主食：やきそば

#### [材料]

ｲｽﾀｯﾄﾗｰﾝ	3袋
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/2本
高野豆腐	3個
卵	1個
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量

#### [作り方]

- ① ラーメンを茹でる。(汁は捨てない)
- ② 玉ねぎと人参は千切りにする。戻した高野豆腐は短冊に切る。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れ、①と②を炒める。
- ⑤ お好みソースで味付けをして盛り付け、炒り卵をのせる。

#### 工夫したところ

- ・汚れ物を少なくするためにラップを利用しワンプレートにした。
- ・ラーメンのゆで汁をスープに利用した。
- ・高野豆腐のたんぱく質でバランスをとる。ポリウムも出る。
- ・油の代わりにマヨネーズを使用した。

### ■副菜：切干し大根のサラダ

#### [材料]

切干し大根	70g
サバ缶	1 缶
マヨネーズ	適量
塩	少々
コショウ	少々

#### [作り方]

- ① 切干し大根は水で戻す。
- ② ①とサバ缶を混ぜ合わせる。
- ③ マヨネーズ、塩、コショウで味を調える。

### ■副菜：じゃが芋とわかめのツナサラダ

#### [材料]

カットワカメ	10g
人参	1/2 本
じゃが芋	1 個
ツナ缶	1 缶
マヨネーズ	適量
塩	少々
コショウ	少々

#### [作り方]

- ① カットワカメは水で戻す。
- ② 人参とじゃが芋は千切りにして茹でる。
- ③ ①、②、ツナ缶を混ぜ合わせる。
- ④ マヨネーズ、塩、コショウで味を調える。

#### 工夫したとこ

- ・火がはやく通るよう食材は千切り、薄切りにした。
- ・缶詰の汁を利用して味付けをした。

### ■副菜：具だくさんスープ

#### [材料]

玉ねぎ	1/2 玉
じゃが芋	1 個
カットワカメ	10g
卵	2 個
人参の皮	適量
ラーメンの素	適量

#### [作り方]

- ① 玉ねぎは薄切り、人参の皮とじゃが芋は千切りにする。
- ② ラーメンの茹で汁で①を煮て、柔らかくなったらラーメンスープの素で味付けする。

#### 工夫したところ

- ・人参の皮はスープに利用。
- ・水を大切にす為、茹で汁を利用した。
- ・インスタントラーメンの調味料を利用してスープの味付けをした。

## Eグループ(8月30日)



### ■主食：焼きそば

#### [材料]

インスタラーメン	3袋
サバ缶	1缶
玉ねぎ	1玉
人参	1/4本
切干し大根	35g
もみのり	少々
マヨネーズ	適量
お好みソース	適量

#### [作り方]

- ① ラーメンを少し硬めに茹でザルに上げる。(茹で汁は取っておく)
- ② 切干し大根は水で戻す
- ③ 玉ねぎと人参を薄切りにし、切干し大根と一緒にマヨネーズで炒める。火が通ったらサバ缶を汁ごと入れる。
- ④ ①入れて混ぜ合わせ、お好みソースで味を調える。
- ⑤ お皿に盛り、上からもみのりを振りかける。

#### 工夫したとこ

- ・ラーメンは茹で過ぎないようにする。
- ・油がなくてマヨネーズで炒めたが、油と違い美味しかった。

### ■主菜：高野豆腐の卵焼き

#### [材料]

卵	3個
高野豆腐	3個
ツナ缶	1缶
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2玉
めんつゆ	適量

#### [作り方]

- ① 高野豆腐を水で戻し、みじん切りにする。
- ② 人参と玉ネギをみじん切りにして炒め、めんつゆで味付けする。
- ③ 器に卵を溶きほぐし、②と③とツナ缶を入れて混ぜ合わせ、フライパンに流し込み弱火でじっくり焼く。



## ■副菜：サラダ

### [材料]

春雨	40g
人参	1/4本
カットワカメ	10g
マヨネーズ	適量
しょう油	2~3滴

### [作り方]

- ① 春雨はお湯で戻し、半分に切る。
- ② カットワカメは水で戻す。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ ①、②、③をマヨネーズで和え、最後にしょう油を2~3滴入れて味を調える。

### 工夫したところ

酢で味付けしたかったが、なかったためマヨネーズで代用した。

## ■副菜：味噌汁

### [材料]

じゃが芋	2個
切干し大根	35g
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2玉
カットワカメ	10g
麩	20g
だしの素	少々
味噌	適量

### [作り方]

- ① じゃが芋、人参、玉ねぎは食べやすい大きさにカットする。
- ② 切干し大根は戻さずそのまま使う。
- ③ 鍋に①、②、水、だしの素を入れて火にかけて、柔らかくなったら麩とカットワカメを入れ、味噌を溶き入れる。



## Fグループ(8月30日)



### ■主食：おむすび（わかめごはん、ドライカレー）

[材料]

α化米	3袋
-----	----

[作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② ラップを使っておむすびにする。

### ■主菜：焼きそば

[材料]

ｲｽﾀｯﾄﾗｰﾝ	3袋
玉ねぎ	2玉
人参	1/3本
塩	適量
コショウ	適量
お好みソース	適量
油	適量

[作り方]

- ① 人参と玉ねぎは千切りにする。
- ② ラーメンと人参を一緒に茹でる。
- ③ フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、火が通ったら②を入れて軽く炒める。
- ④ 塩、コショウ、お好みソースで味を調える。

### ■副菜：サラダ

[材料]

春雨	40g
カットワカメ	10g
人参	1/3本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	適量
卵	3個

[作り方]

- ① 春雨、ワカメ、人参を食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でてザルに取り、冷ます。
- ② ボウルに①、ツナ缶を入れてマヨネーズで和える。
- ③ 薄焼き卵を作って短冊に切り、上に盛り付ける。

#### 工夫したところ

- ・調味料に酢があれば酢の物にしたかった。
- ・最後、薄焼き卵で飾った。

## ■副菜：野菜煮物

### [材料]

じゃが芋	2個
高野豆腐	3個
カットワカメ	10g
砂糖	適量
酒	適量
ラーメンスープの素	適量
水	適量

### [作り方]

- ① じゃが芋を1口大に切る。
- ② 高野豆腐とカットワカメを水で戻す。
- ③ 鍋に①、水(多め)、砂糖を入れて煮る。八分方柔らかくなったら、高野豆腐、ラーメンスープの素、酒を入れて味付けする。
- ④ ワカメは煮汁につけて味付けし、盛り付ける。

#### 工夫したところ

ラーメンスープの素を煮物の調味料に代用した。

## ■副菜：煮物

### [材料]

切干し大根	70g
サバ缶	1缶
酒	少々
しょう油	少々

### [作り方]

- ① 切干し大根を水で戻し、水気を切っておく。
- ② 鍋に①とサバ缶を汁ごと入れ、酒、しょう油で味を調えて煮る。

#### 工夫したところ

切干し大根はあまり戻し過ぎないこと。

## ■副菜：デザート

### [材料]

ホットケーキミックス	200g
麩	20g
ごま	大さじ3
砂糖	大さじ4
塩	小さじ2/3
水	適量
油	適量

### [作り方]

- ① ホットケーキミックスに砕いた麩、ごま、砂糖、塩、水を入れて混ぜ合わせ、丸めて少し平たくし、油で揚げ焼きにする。

#### 工夫したところ

見た目と栄養とおいしさを考えてごまを入れました。



## Aグループ(9月3日)



### ■主食：ツナ缶入りごはん

#### [材料]

α化米	200g
ツナ缶	1缶
塩	小さじ1

#### [作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② ①に汁を切ったツナ缶と塩を混ぜ合わせる。

### ■主菜：ハンバーグ

#### [材料]

高野豆腐	2個
麩	6個
じゃが芋	1/2個
玉ねぎ	1玉
人参	1/2本
めんつゆ	小さじ1
合挽き肉	180g
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量

#### [作り方]

- ① 高野豆腐をおろし器ですりおろし、麩は細かくする。
- ② じゃが芋はすりおろし、余分な水分は捨てる。
- ③ 人参、玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ④ ボウルに合挽き肉、①、②、③、めんつゆを入れてよくこね、食べやすい大きさに形を整える。
- ⑤ フライパンで④を両面焼く。
- ⑥ 焼き上がったらマヨネーズとケチャップでオーロラソースを作り、上にかける。



## ■主菜：サバ缶入りサラダ

### [材料]

サバ缶	1 缶
春雨	40g
切干し大根	70g
カットワカメ	15g
人参	1/4 本
ケチャップ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 3
しょう油	少々

### [作り方]

- ① 春雨、カットワカメ、切干し大根はお湯で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ② サバ缶は汁を切る。汁は取っておきスープにする。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ ボウルに①、②、③を合わせ入れてマヨネーズとケチャップで和え、しょうゆで味を調える。

## ■副菜：サバ缶の汁を使った味噌汁

### [材料]

サバ缶の汁	1 缶分
カットワカメ	5g
味噌	適量
水	適量

### [作り方]

- ① サバ缶の汁に水とカットワカメを加え、味噌を入れ味を整える。

#### 工夫したところ

サバ缶の汁を捨てずにスープとして活用した。

## ■副菜：野菜入り蒸しパン

### [材料]

ホットケーキミックス	200g
じゃが芋	1+1/2 個
人参	1/4 本
油	大さじ 1
水	300ml

### [作り方]

- ① じゃが芋は 5mm 角に切り、さっと水にさらす
- ② 人参は 3mm 角に切る。
- ③ ホットケーキミックスに 300ml の水を加えて溶く。
- ④ ボウルに①、②、③を入れてさっくり混ぜる。型に油を塗って流し入れる。
- ⑤ 湯気が上がった蒸し器に入れ 10~15 分蒸す

#### 工夫したところ

限られた時間の中で、グループで相談し、食品を無駄なく使い 5品できた。おいしいものが出来たと思う。災害時でもばっちり!!



## Bグループ(9月3日)



### ■主食：ご飯

#### [材料]

α化米(わかめご飯)	1袋
α化米(ドライカレー)	2袋

#### [作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② ドライカレーご飯の上に、副菜のおやきの具をトッピングする。

### ■主菜：サバじゃが

#### [材料]

サバ缶	1缶
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1玉
人参	1/3本
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
酒、油	各大さじ1
塩	少々
水	200ml

#### [作り方]

- ① 鍋に油を熱し、食べやすい大きさに切ったじゃが芋、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ② 野菜の表面に少し透明感が出てきたら水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったらサバ缶、砂糖、酒、しょうゆ、塩を入れしばらく煮て味を調える。

#### 工夫したところ

野菜の切り方は少し薄くした方が良いと思います。



## ■副菜：ツナサラダ

### [材料]

ツナ缶	1缶
切干し大根	40g
人参	1/4本
マヨネーズ	大さじ2
塩	2つまみ
コショウ	少々
すりごま	小さじ1

### [作り方]

- ① 切干し大根を水で戻す。(戻し汁はとっておく)
- ② 人参は細切りにし、さっと茹でる。
- ③ ツナ缶は油を切る。(油はとっておく)
- ④ ボウルに①、②、③、マヨネーズ、塩、コショウ、すりごまを加えて和える。

#### 工夫したところ

切干大根の戻し汁、ツナ缶の油は他の献立に活用する。

## ■副菜：春雨スープ

### [材料]

切干し大根	30g
春雨	40g
人参	1/4本
カットワカメ	10g
コンソメ	2個
コショウ	少々
水	1ℓ

### [作り方]

- ① 切干し大根は水で戻し、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋に切干し大根の戻し汁と水を入れ、①を加えて煮る。
- ③ 春雨を加え、コンソメ、コショウで味を調べ、最後にワカメを入れる。

#### 工夫したところ

切干し大根の戻し汁を使うことで旨味プラス。  
水の節約にもなる。

## ■副菜：ドライカレーおやき

### [材料]

ホットケーキミックス	200g
小麦粉・片栗粉	各適量
じゃが芋	1個
カレールウ	1片
人参	1/4本
玉ねぎ	1玉
合挽き肉	180g

### [作り方]

- ① 合挽き肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参をツナ缶の油で炒め、塩、コショウ、カレールウで味つけして冷まし、ご飯のトッピング分を取っておく。
- ② ホットケーキミックスに、すりおろしたじゃが芋を入れ混ぜ合わせる。生地を丸くまとめられる程度の硬さになるように水、小麦粉、片栗粉で調整する。
- ③ ②を丸く広げ、中に①を入れ包むようにして丸める。
- ④ 少し平らになるよう形を整えて、程よく焼き色が付くまで焼く。

#### 工夫したところ

- ・ツナ缶の油を使って炒める
- ・生地がゆるかったので小麦粉と片栗粉で調整した。

## Cグループ(9月3日)



### ■主食：ご飯

#### [材料]

α化米（ドライカレー）	2袋
α化米（わかめご飯）	1袋

#### [作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② カップなどに詰めてひっくり返し、形を整える。

### ■主菜：さばバーグ

#### [材料]

サバ缶	1缶
高野豆腐	3個
じゃが芋	1個
人参	1/3本
玉ねぎ	1玉
麩	20g
卵	1個
片栗粉	大さじ2
油	少々

#### [作り方]

- ① 高野豆腐とじゃが芋をすりおろす。（かさ増し）
- ② 人参、玉ねぎを細かくみじん切りにする。
- ③ ボウルにサバ缶を汁ごと入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ つなぎとしてパン粉代わりに麩を小さく砕いて入れ、片栗粉、卵を入れて混ぜる。一口大の小判形にまとめて分ける。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を焼く。

#### 工夫したところ

高野豆腐とじゃが芋をすりおろして、かさ増したところ。



■副菜：ホットケーキミックスお好み焼き

[材料]

ホットケーキミックス	200g
ツナ缶	1 缶
人参	1/3 本
じゃが芋	1/2 個
玉ねぎ	1/2 玉
カットワカメ	少々
卵	1 個
水	少々

[作り方]

- ① じゃが芋はすりおろす。人参と玉ねぎはみじん切りにする。カットワカメは水で戻しておく。
- ② ホットケーキミックスに水を入れ、じゃが芋と卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、ツナ缶も汁ごと入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、③を流し入れ、焼き色がついたら裏返して両面焼く。

工夫したところ

野菜をすりおろす、細かく切る等なるべく火が早く通る様に工夫をしました。

■副菜：具だくさんスープ

[材料]

春雨	40g
じゃが芋	1/2 個
玉ネギ	1/2 玉
人参	1/3 本
カットワカメ	適量
卵	1 個
水	900ml
コンソメ	2 個
しょう油	少々

[作り方]

- ① 鍋に水、コンソメ、春雨(戻さずそのまま)、じゃが芋(みじん切り)、玉ねぎと人参(みじん切り)を入れる。
- ② 火が通ったら味をみながらしょう油で味を調べ、最後にカットワカメを入れ、溶き卵でとじる。

工夫したところ

- ・火が通りやすいように野菜は細かく切った。
- ・普段誰でも食べている味です。水分補給にもスープは良いと思います。たくさんの野菜と卵でビタミンやたんぱく質がとれます。
- ・切干し大根の戻し汁を入れたら味にコクが出たのではないかと思います



## Dグループ(9月3日)



### ■主食：あんかけ焼きそば

#### [材料]

ｲｽﾀｯﾄﾗｰﾓ	3個
高野豆腐	3個
人参	1/2本
玉ねぎ	1玉
カットワカメ	20g
塩	少々
コショウ	少々
鶏ガラスープ	適量
片栗粉	適量
油	適量

#### [作り方]

- ① 高野豆腐、カットワカメを水で戻し、高野豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 人参、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 麺を茹でる。(ひかえめに)
- ④ 熱したフライパンに油をひき、高野豆腐と②を炒める。しんなりしてきたら、③を入れてさっと炒め、塩、コショウ、鶏ガラスープで味を整える。最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ お皿に盛り、ワカメをのせる。

#### 工夫したところ

肉のかわりに高野豆腐を使い、油で炒めてうま味を出した

### ■主菜：野菜の煮物

#### [材料]

切干し大根	70g
玉ねぎ	1玉
じゃが芋	2個
サバ缶	1缶
めんつゆ	適量
油	適量

#### [作り方]

- ① 切干し大根を水で戻す。戻し汁は取っておく。
- ② 食べやすい大きさに切ったじゃが芋と玉ねぎ、①を油で炒め、火が通ったらサバ缶を加えてめんつゆで味を調える。

#### 工夫したところ

味噌煮のサバ缶を汁ごと入れることで、めんつゆだけの調味料でも良い味が出たと思う。

■副菜：卵スープ（リゾット風）

[材料]

α化米（わかめご飯）	1 袋
卵	3 個
春雨	40g
麩	20g
ラーメンスープの素	適量
酒	適量

[作り方]

- ① 鍋に切干し大根の戻し汁を入れて火にかけ、沸騰したところへα化米わかめご飯を入れる。
- ② 春雨と麩を加え、春雨が柔らかくなったらラーメンスープの素と酒で味付けし、最後に溶き卵でとじる。

工夫したところ

切干し大根の戻し汁を使うことで、旨味が出た。



## Eグループ(9月3日)



■主食：カレーご飯 わかめご飯

[材料]

α化米(ドライカレー)	2袋
α化米(わかめご飯)	1袋

[作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。

■主菜：ハンバーグ

[材料]

合挽き肉	180g
玉ねぎ	1玉
高野豆腐	3個
塩	少々
コショウ	少々
ケチャップ	適量
お好みソース	適量
油	少々

[作り方]

- ① 高野豆腐はすりおろす。
- ② ボウルに合挽き肉、①、玉ねぎ(みじん切り)を入れて、塩、コショウで味付けし、よく捏ねる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を広げて片面を焼き、焼き色がついたら裏返して両面焼く。
- ④ 焼きあがったら切り分け、上からトマトケチャップ、お好みソースをかける。

工夫したところ

- ・卵がないので、よく捏ねた。
- ・卵アレルギーの方にも良いと思った。

■副菜：サラダ

[材料]

切干し大根	70g
人参	1/6本
マヨネーズ	適量
すりごま	適量
しょう油	適量

[作り方]

- ① 切干し大根を戻し軽く茹で、食べやすい大きさに切る。人参は千切りにして軽く茹でる。
- ② 荒熱が取れたらマヨネーズ、すりごま、しょう油で味付けする。

## ■副菜：肉じゃがもどき

### [材料]

ツナ缶	1 缶
じゃが芋	2 個
人参	4/6 本
麩	15g
油	適量
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ2
酒	適量
水	適量

### [作り方]

- ① 鍋にサラダ油を入れ、食べやすい大きさに切ったじゃが芋、人参とツナ缶を汁ごと加えて炒める。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒で味付けし、具材がひたひたになる程度の水を加える。麩を入れて煮汁が半量になるまで煮つめる。

#### 工夫したところ

ツナ缶の油を入れることで旨味が出た。

## ■副菜：スープ

### [材料]

インスタントラーメン	1 袋
ラーメンスープの素	適量
カットワカメ	20g
春雨	40g
人参	1/6 本
水	適量

### [作り方]

- ① カットワカメと春雨を戻す。
- ② ①の戻し汁で、麺と千切りにした人参を茹でる。
- ③ ①を入れてラーメンスープの素で味を付ける。

#### 工夫したところ

ワカメと春雨を戻した水をスープに利用した

## ■デザート

### [材料]

ホットケーキミックス	200g
インスタントラーメン	1 袋
もみのり	適量
水	適量

### [作り方]

- ① ホットケーキミックスに別茹でした麺と水を入れて混ぜる。
- ② 熱したフライパンで①を焼き、火が通ったら皿に盛り付け、もみのりをかける。

#### 工夫したところ

- ・限られた時間なので逆算して調理した。
- ・ワンプレートに盛り付けて洗い物を少なくした。

## Aグループ(9月12日)



### ■主食： そばめし

#### [材料]

α化米(わかめご飯)	2袋
ｲｽﾀﾄﾗｰﾓ	3袋
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/6本
サラダ油	大さじ1
鶏ガラスープ	適量
塩	少々
コショウ	少々
油	少々

#### [作り方]

- ② α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ③ ラーメンを茹でて2cm長さに切る。(茹で汁は取っておく)
- ④ フライパンに油をひき、千切りにした玉ねぎと人参を炒めて別の器に移す。
- ⑤ 再度油をひき①と②を炒め、③を入れる。鶏ガラスープ、塩、コショウで味付けをする。

#### 工夫したところ

- ・ラーメンとα化米を合わせてボリュームを出した。  
α米はそのまま食べるより炒めると食べやすい。
- ・ラーメンの茹で汁はスープに使った。

### ■主菜：肉じゃが

#### [材料]

合挽き肉	180g
じゃが芋	2個
人参	1/2本
玉ねぎ	1玉
サバ缶	1缶
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

#### [作り方]

- ① フライパンに油をひき、合挽き肉を炒める。食べやすい大きさに切ったじゃが芋、人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ② 砂糖、酒、しょう油で下味を付け煮る。
- ③ 具が柔らかくなり、味が馴染んできたら、サバ缶(汁は取っておく)を入れ、全体が温まる程度に煮る。

#### 工夫したところ

- 食べ慣れたものにサバ缶を入れてコクを出した。

### ■副菜：高野豆腐のステーキ

#### [材料]

高野豆腐	3個
鶏ガラスープ	小さじ1
お好みソース	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
サラダ油	少々

#### [作り方]

- ① 鶏がらスープを水で溶いて高野豆腐をもどす。
- ② 高野豆腐の片面に縦横に包丁を入れる。
- ③ お好みソースとめんつゆを混ぜ合わせ、②を20分ぐらい漬け込む。
- ④ フライパンに油をひいて焼く。

#### 工夫したところ

- ・高野豆腐を鶏ガラスープで味をつけながら戻した。
- ・味がしみやすいよう片面に切り込みを入れた。

### ■副菜：サラダ

#### [材料]

切干し大根	70g
カットワカメ	10g
玉ねぎ	1/4玉
人参	1/6本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	小さじ2

#### [作り方]

- ① 切干し大根を水で戻して茹でる。
- ② カットワカメは水で戻す。
- ③ 玉ねぎはスライスして水にさらして辛みを取り、水気を切る。人参は千切りにする。
- ④ ボウルに①、②、③、ツナ缶を入れてマヨネーズで和える。

#### 工夫したところ

- ・ツナ缶の油を味付けに使った。
- ・切干し大根の戻し汁は甘みがあるのでスープにした。

### ■副菜：スープ

#### [材料]

ラーメンのゆで汁	適量
切干し大根の戻し汁	
玉ねぎ	1/4玉
人参	1/6本
春雨	40g
カットワカメ	5g
鶏がらスープ	少々
塩	少々
コショウ	少々

#### [作り方]

- ① ラーメンのゆで汁と切干し大根の戻し汁を合わせて火にかけて、玉ねぎ（薄切り）、人参（千切り）、春雨、ワカメを入れて煮る。
- ② 沸騰したら鶏ガラスープ、塩、コショウで味を調える。

#### 工夫したところ

インスタントラーメンを茹でた汁と切干し大根の戻し汁を使って、水の節約と合わせて旨味も出た。

### ■副菜：ホットケーキ

#### [材料]

ホットケーキミックス	200g
水	100ml
カットワカメ	5g
麩	20g
サラダ油	少々

#### [作り方]

- ① カットワカメを水で戻し、細かく切る。
- ② 麩はすりこ木でたたいて細かくする。
- ③ ホットケーキミックスを水で溶き①と②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、両面を焼く。

## Bグループ(9月12日)



### ■主食：おにぎり

#### [材料]

α化米(ドライカレー)	2袋
α化米(わかめご飯)	1袋

#### [作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作っておにぎりにする。

### ■主菜：サバ缶と高野豆腐の卵とし

#### [材料]

サバ缶	1缶
玉ねぎ	1玉
人参	1本
卵	3個
高野豆腐	3個
めんつゆ	適量
油	大さじ1

#### [作り方]

- ① 高野豆腐は水で戻して小さく切る。
- ② 玉ねぎと人参は千切りにする。
- ③ ①、②を油で炒め、めんつゆで味つけをする。
- ④ サバ缶を入れて卵でとじる。

#### 工夫したところ

火の通りを均一に、短時間にするために野菜は同じ切り方(薄切り)にした。

#### (感想)

高野豆腐は前もって味をふくませておくとより美味しかったと感じた。



■副菜：切干し大根とワカメのごまみそマヨネーズ和え

[材料]

切干し大根	70g
カットワカメ	10g
人参	少々
ごま	少々
マヨネーズ	少々
味噌	少々

[作り方]

- ① 切干し大根とカットワカメを水で戻す。
- ② 人参は薄切りにして①と一緒に茹でる。
- ③ 湯切した②にごま、マヨネーズ、味噌を加えて和える。

■副菜：ラーメンスープ

[材料]

インスタラーメ	1袋
カットワカメ	少々
コンソメ	2個
酒	小さじ1
もみのり	少々

[作り方]

- ① ラーメンは砕いて茹でる。
- ② ワカメ、ラーメンスープの素、コンソメ、酒を入れ、最後にもみのりを入れる。



## Cグループ(9月12日)



### ■主食：小さめのおにぎり

[材料]

α化米	3袋
-----	----

[作り方]

- ① α化米に分量のお湯を加えて20分おき、ご飯を作っておにぎりにする。

### ■主食：サバ焼きそば

[材料]

ｲｽﾀﾝﾄﾗｰﾓﾝ	3袋
サバ缶(みそ味)	190g
玉ねぎ	1/2玉
もみのり	少々
油	少々

[作り方]

- ① ラーメンを茹でる。(茹で汁は取っておく)
- ② 玉ねぎをスライスする。
- ③ フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、ラーメンとサバ缶を入れて炒め、最後にもみのりをふりかける。

### ■主菜：ホットケーキミックスのキッシュ

[材料]

ｷｯｼｭﾐｯｸｽ	200g
合挽き肉	180g
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/2本
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	適量

[作り方]

- ① 玉ねぎ、人参、じゃが芋を細かく切る。
- ② フライパンに油をひき、合挽き肉と①を炒めて取り出す。
- ③ ホットケーキミックスに50～70mlの水を加え混ぜる。②を入れてさっくり混ぜる。
- ④ フライパンで焼き、切り分けてケチャップをかける。

#### 工夫したところ

フライパンを洗わずに使いまわすことで、水の節約をした。  
(臭いや汚れがほかの料理に移らないよう、キッシュの後にサバ焼きそばを作った。)

## ■副菜：切干し大根とツナのサラダ

### [材料]

切り干し大根	70g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ5
塩	少々
コショウ	少々

### [作り方]

- ① 袋の中に水を入れて切り干し大根を戻す。
- ② ①とツナ缶、マヨネーズ、塩、コショウを入れて和える。

#### 工夫したところ

切り干し大根を戻す時にビニール袋を使い、洗い物を増やさないようにした。

## ■副菜：わかめスープ

### [材料]

春雨	40g
玉ねぎ	1/2個
カットワカメ	20g
ラーメンスープの素	1.5袋
ラーメンの茹で汁	適量

### [作り方]

- ① 春雨を短く切る。玉ねぎをスライスしておく。
- ② 取っておいたラーメンの茹で汁に①を入れて煮る。
- ③ 沸騰したらラーメンスープの素で味付けする。

#### 工夫したところ

- ・ラーメンの茹で汁を活用。
- ・火が早く通るように材料を細かく切る。



## Dグループ(9月12日)



### ■主食：わかめごはん

#### [材料]

α化米(わかめご飯)	2袋
------------	----

#### [作り方]

- ① α化米にお湯を加えて20分おき、ご飯を作る。
- ② ラップでおむすびにする。

### ■主菜：高野豆腐のトンカツ風

#### [材料]

高野豆腐	3個
めんつゆ	適量
卵	1個
薄力粉	少々
麩(衣)	20g
春雨(衣)	40g
油	適量
ケチャップ	適量

#### [作り方]

- ① 高野豆腐を水でもどして食べやすい大きさに切り、めんつゆで下味をつける。
- ② ①に薄力粉と溶き卵をつけ、半量は麩を細かく砕いたものを衣として付け、もう半量は春雨を小さく切ったものを衣としてつけ、それぞれを油で焼く。
- ③ 出来上がったらケチャップをつけて食べる。

#### 工夫したところ

- ・麩と春雨をビニール袋に入れてまぶすことで、洗い物を減らした。
- ・途中、春雨も使ってはと助言をいただいたので、春雨を衣として代用した。油であげるとより美味しいかな。

## ■副菜：ツナサラダ

### [材料]

ツナ缶	1 缶
玉ねぎ	1 玉
人参	1/2 本
切干し大根	45g
マヨネーズ	適量
塩	少々
コショウ	少々

### [作り方]

- ① 玉ねぎはスライス、人参は細い千切り。
- ② 切干し大根は茹でる。(茹で汁は取っておく)
- ③ ボウルにツナ缶と①、②を入れ、マヨネーズで和え、塩、コショウで味を整える。

#### 工夫したところ

非常時にも野菜は大事なので野菜たっぷりサラダにしました。

## ■副菜：味噌汁

### [材料]

カットワカメ	20g
玉ねぎ	1 玉
人参	1/2 本
味噌	適量
だしの素	少々

### [作り方]

- ① 玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 取っておいた切干し大根の茹で汁に、①とワカメ、だしの素を入れ、具が柔らかくなったら味噌で味つけする。

#### 工夫したところ

- ・切干し大根の茹で汁を使ったところ甘味があっておいしかった。
- ・野菜たっぷりとれたメニュー、味噌汁があればほっとする。

## ■副菜：デザート ジャがいもガレット ピザ風

### [材料]

じゃが芋	2 個
ホットケーキミックス	200g
水	70ml
卵	2 個
粉チーズ	大さじ 1
油	小さじ 1
ケチャップ	少々

### [作り方]

- ① ゆで卵を作る。
- ② ジャがいもは皮をむき、細長く薄切りにする。(水にさらさない)
- ③ フライパンに油をひき、②をしきつめ押し焼きにする。
- ④ その上に水で溶いたホットケーキミックスを流し入れ、ある程度固まったら裏返し、チーズをかけてさらに焼く。
- ⑤ 焼き上がったなら切り分け、ゆで卵の薄切りをトッピングしてケチャップをかける。

#### 工夫したところ

- ・少量の水で茹で卵を作る方法  
小鍋に 1.5 cm 程度の水を入れ、その中に卵を入れて中火で 5 分茹でる。火を止めそのまま蒸らす。



# おむすびの会（大田市食育ボランティアの会） プロフィール

名称：おむすびの会（大田市食育ボランティアの会）

結成：平成24年5月

目的：市民の皆さんが食をとおして健康で豊かに暮らせるよう、食育を地域に広めます。



## どんな人たち？

大田市の養成講座を修了した方で結成され、大田市内の各地域に会員がいます。料理自慢のお母ちゃんを中心ですが、子育て世代のママさんや男性の会員もいます。みんな料理をすることや食べることが大好きで、明るく元気いっぱいです。



## どんな活動をしているの？

○郷土料理を次の世代に伝えます。

箱寿司やまき団子、葛料理などの郷土料理や行事食がなぜ、食べられるようになったのか、由来のお話や作り方の実演、実習のお手伝いをします。

○保育園や学校で行われる調理実習のお手伝いをします。

調理の指導や補助、朝ご飯の大切さや好き嫌いについてのお話をします。

○高齢者サロンなどで参加者と一緒に食事を作ります。

減塩やバランスの良い食事のお話や生活習慣病予防のレシピ、男性でも簡単に作れる料理の紹介と実習のお手伝いをします。

他にも、自身のスキルアップのため定期的に研修会を開き、新しい知識の取得や調理技術の向上に努めています。



## 費用はかかるの？

食育ボランティアの活動に関する費用（謝金や交通費等）は必要ありませんが、食材費等は準備してください。



## まずはご相談ください！

申請先：大田市社会福祉協議会 電話（0854）82-0091

お問合せ先：大田市役所健康増進課 電話（0854）83-8151



皆様からのご依頼をお待ちしております。

(発行)

■大田市食育ボランティアの会 おむすびの会

■大田市役所 健康増進課

〒694-0064 大田市大田町大田口 1111 番地

電話：0854-83-8151

