



備蓄食を使った

避難所炊き出しレシピ集



ichikawa  
**BJ**  
PROJECT

BJ☆プロジェクト監修

## <避難所炊き出しレシピとは？>

避難所での生活が少しでも「**ほっと**」できるような食事を提供するため、長期保存が可能な缶詰などの食品にひと手間加えた「**避難所炊き出しレシピ**」の作成を行いました。

# <メニュー内容>

	メニュー名	材 料
1	焼き鳥缶雑炊	α化米、焼き鳥缶詰（たれ）、乾燥野菜、塩、水
2	野菜ジュースで作るチキンライス	α化米、焼き鳥缶詰（たれ）、乾燥野菜、野菜ジュース、水
3	野菜ジュースのスープ	野菜ジュース、焼き鳥缶詰（たれ）、乾燥野菜、水
4	みそ汁	さば缶（水煮）、乾燥野菜、顆粒みそ、水
5	ツナコーンリゾット	α化米、ツナ缶、コーン缶、みそ顆粒、水
6	さばとトマトのドライカレー	さば缶（水煮）、カットトマト缶、大豆缶、カレー粉
7	ミネストローネ①	さば缶（水煮）、カットトマト缶、大豆缶、水
8	ミネストローネ②	コンビーフ缶、カットトマト缶、コーン缶、水
9	おしるこ	ゆであずき缶、水、サバイバルフーズ

## 1. 焼き鳥缶雑炊



【1人分】 260Kcal 塩分1.2g

材料	1人分	100人分
α化米	50g	5kg
焼き鳥缶詰(たれ) (1缶80g)	40g (1/2缶)	4kg (50缶)
乾燥野菜	5g	500g
塩	0.5g	50g
水	225ml	22.5L

- ① 焼き鳥を食べやすい大きさにキッチンばさみで切る。
- ② 鍋に水と①を缶汁ごと入れ、乾燥野菜とα化米を加え弱火でお米がふっくらとするまで(5分程度)全体を混ぜ合わせる。
- ③ 塩で調味し、できあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・キッチンばさみ
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン

## 2. 野菜ジュースで作るチキンライス



【1人分】 302Kcal 塩分1.1g

材料	1人分	100人分
α化米	50g	5kg
焼き鳥缶詰(たれ) (1缶80g)	40g (1/2缶)	4kg (50缶)
乾燥野菜	5g	500g
野菜ジュース (1本190ml)	95ml (1/2本)	9.5L (50本)
水	75ml	7.5L

- ① 焼き鳥を食べやすい大きさにキッチンばさみで切る。
- ② 野菜ジュースと水を鍋に入れて温める。
- ③ ②にα化米、①を缶汁ごと、乾燥野菜を加え弱火でお米がふっくらするまで(5分程度)全体を混ぜ合わせる。
- ④ 中火で炒めながら水分をとばしてできあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・キッチンばさみ
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン

### 3. 野菜ジュースのスープ



【1人分】 122Kcal 塩分1.0g

材料	1人分	100人分
野菜ジュース (1本190ml)	95ml (1/2本)	9.5L (50本)
焼き鳥缶詰(たれ) (1缶80g)	40g (1/2缶)	4kg (50缶)
乾燥野菜	2.5g	250g
水	50ml	5L

- ① 焼き鳥を食べやすい大きさにキッチンばさみで切る。
- ② 鍋に野菜ジュースと水を入れ、①を缶汁ごと、乾燥野菜を入れて野菜を戻す。
- ③ 中火にかけ、ひと煮立ちさせたらできあがり。

#### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・キッチンばさみ
- ・器
- ・スプーン

### 4. みそ汁



【1人分】 64Kcal 塩分1.0g

材料	1人分	100人分
さば缶(水煮) (1缶190g)	40g	4kg (21缶)
乾燥野菜	5g	500g
顆粒みそ	3.5g (大さじ1/2)	350g
水	175ml	17.5L

- ① 鍋に水、顆粒みそを入れよく混ぜ合わせて溶かす。
- ② 乾燥野菜とさば缶を缶汁ごと加えてほぐしながら乾燥野菜を戻す。
- ③ 野菜が戻ったら火にかけひと煮立ちさせてできあがり。

#### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン

## 5. ツナコーンリゾット



【1人分】 228Kcal 塩分1.1g

材料	1人分	100人分
α化米	50g	5kg
ツナ缶 (1缶70g)	35g (1/2缶)	3.5kg (50缶)
コーン缶 (1缶180g)	30g	3kg (17缶)
みぞ顆粒	3.5g (大さじ1/2)	350g
水	175ml	17.5L

- ① コーン缶は水気を切っておく。
- ② 鍋に水を入れ、顆粒みぞを加え溶かす。
- ③ ②にα化米をいれ、中火でお米がふっくらとするまで(5分程度)全体を混ぜ合わせる。
- ④ ①と、ツナ缶を缶汁ごと加え、全体を混ぜ合わせ水分を飛ばす。
- ⑤ 米が戻り切っていない場合は、蓋をして3-5分ほど蒸らしてできあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・器
- ・スプーン

## 6. さばとトマトのドライカレー



【1人分】 112Kcal 塩分0.5g

材料	1人分	100人分
さば缶(水煮) (1缶190g)	48g (1/4缶)	4.8kg (25缶)
カットトマト缶 (1缶400g)	50g	5.0kg (12.5缶)
大豆缶 (1缶100g)	12g	1.2kg (12缶)
カレー粉	1g (小さじ1/2)	100g

- ① 鍋にさば缶を缶汁ごと入れ、カットトマト缶、大豆缶も加え火にかける。
- ② 沸騰したら焦げ付かないように混ぜ合わせ、カレー粉を加え水分をとばしてできあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン

## 7. ミネストローネ① (さば缶・大豆缶)



【1人分】 130Kcal 塩分0.5g

材料	1人分	100人分
さば缶(水煮) (1缶190g)	48g (1/4缶)	4.8kg (25缶)
カットトマト缶 (1缶400g)	100g (1/4缶)	10kg (25缶)
大豆缶 (1缶100g)	20g	2kg (20缶)
水	50ml	5L

- ① 鍋にさば缶、カットトマト缶、大豆缶、水を入れる。
- ② さば缶をほぐしながら沸騰させて全体を混ぜ合わせてできあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン

## 8. ミネストローネ② (コンビーフ缶・コーン缶)



【1人分】 71Kcal 塩分0.5g

材料	1人分	100人分
コンビーフ缶 (1缶80g)	20g (1/4缶)	2kg (25缶)
カットトマト缶 (1缶400g)	100g (1/4缶)	10kg (25缶)
コーン缶 (1缶180g)	15g	1.5kg (8缶)
水	50ml	5L

- ① 鍋にコンビーフ缶、カットトマト缶、コーン缶、水を入れる。
- ② コンビーフ缶をほぐしながら沸騰させて全体を混ぜ合わせてできあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン

## 9. おしるこ



【1人分】 192Kcal 塩分0.2g  
※サバイバルフーズを除く

材料	1人分	100人分
ゆであずき缶 (1缶190g)	95g (1/2缶)	9.5kg (50缶)
水	75ml	7.5L
サバイバルフーズ (ビスケット等)	1~2枚	200枚

- ① 鍋にゆであずきと水を加える。
- ② 中火にかけ全体を混ぜあわせ、ひと煮立ちさせてできあがり。

### 使用する備品機材

- ・大鍋
- ・大きいへら
- ・お玉
- ・器
- ・スプーン







市川市