

令和4年度 地域活動協議会事業

「主食・主菜・副菜をそろえた備蓄食メニュー」  
～ローリングストックを使って～

※材料はすべて2人分

① ごはん キーマカレー（野菜ジュース入り） ヨーグルトサラダ

☆ごはん 2人分

パックごはん・炊飯したごはん・パックスッキングで炊いたご飯など

☆キーマカレー（野菜ジュース入）材料2人分 【作り方】

牛・豚合挽肉	100g	1 にんじん、たまねぎ、しめじはみじん切。
にんじん	40g	2 鍋に油を熱しおろししょうが・にんにく
たまねぎ	中1個	合挽肉を入れ良く炒める。
しめじ	1/2房	3 1の野菜も入れて良く炒める。
ミックスビーンズ（レトルト）	50g	4 3に水と野菜ジュースを入れ煮込む。
油	小さじ1	5 カレールウを入れ煮込み味を整える。
水	200cc	
※野菜ジュース	100cc	※野菜ジュースは甘みの少ないものが良い。
カレールウ	2人分	トマトジュースでも良い。
おろししょうが	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	

☆ ヨーグルトサラダ 材料2人分 【作り方】

レタス	20g	1 野菜は洗ってレタスは一口大にちぎり
コーン（缶）	20g	きゅうりはうすい輪切りにする。
サラダチキン（レトルト）	20g	2 コーン缶は開けて水きりする。
きゅうり	20g	3 サラダチキンは開けてほぐしてしておく。
ヨーグルト（プレーン）	70g	4 ボールにヨーグルト、マヨネーズを混ぜ
マヨネーズ	大さじ1	材料を和える。器によそりミニトマトを
ミニトマト	4個	かざる。



※材料はすべて2人分

② パンケーキ ポーチドエッグ付け合わせ 野菜スープ

※パンケーキはホットケーキの素でも作れます。

☆ パンケーキ (3枚分)

パンケーキの素 80g  
卵 1個  
牛乳 40cc  
粉砂糖 大さじ1

↓

生クリームや  
はちみつも美味しい!

※テフロンフライパンがおすすめ。  
油なしできれいに焼ける。🍳

【作り方】

- 1 ボールに卵と牛乳を入れ混ぜたあとパンケーキの素を入れよく混ぜる。
- 2 フライパンを中火で熱したら一度火からおろし冷めたら弱火にして生地をのせ焼く。10cmの大きさにしてふたをして焼く。
- 3 2分ほど焼き生地がぷつぷつしてきたら裏返しし2~3分焼く。2~3枚一度に焼く。
- 4 つまようじをさして生地がつかなければ出来上がり! 好みに粉砂糖をふる。

☆ ポーチドエッグ

卵 2個  
酢 大さじ1

材料2人分 【作り方】

- 1 中位の鍋に水と酢を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら割った卵をそっと入れ白身を黄身にからめるように中火で煮る。3分位で黄身がかたまるのですくい取る。
- 2 ベーコンはフライパンで焼く。
- 3 皿にミックスリーフをしき、ベーコン・チーズ・ポーチドエッグを盛り合わせミニトマトを飾る。

☆付け合わせ

スライスベーコン (ハーフ)4枚  
スライスチーズ 2枚  
ミックスリーフ・ミニトマト 適宜

※付け合わせは冷蔵庫にあるお好みのハムや野菜で良い。

☆ 野菜スープ

たまねぎ 20g  
にんじん 10g  
キャベツ 30g  
ウイナーソーセージ 2本  
コンソメ粉末 小さじ1/2  
塩・こしょう 少々  
水 350cc

材料2人分 【作り方】

- 1 たまねぎは2ミリスライス、にんじんは千切り、キャベツは5ミリ短冊に切る。
- 2 ソーセージは斜めスライスに切る。
- 3 鍋に水を入れ野菜を入れて火にかける。煮立ったら2・3分煮てソーセージ、コンソメ、こしょうを入れる。
- 4 味がうすい時は塩を入れて整える。



※材料はすべて2人分

③ あさりとベーコンのパスタ にんじんサラダ

☆あさりとベーコンのパスタ

		材料2人分 【作り方】
スパゲッティ (具)	200 g	1 スパゲッティは袋の表示の時間でゆでる。
あさり水煮缶	小1缶 (100 g)	2 あさり水煮は缶から出し水を切っておく。
ベーコン	20 g	3 ベーコンは1cmの短冊ぎり、玉ねぎは
玉ねぎ	50 g	縦半分にして2ミリスライスに切る。
しめじ	1/2包	4 しめじは石づきを取り1本づつはなす。
小松菜	2株	小松菜はサッとお湯をかけ3cmに切る。
オリーブ油	小さじ2	5 フライパンを熱しオリーブ油を入れ
塩	小さじ1/2	にんにくを炒めて香りを出す。
コンソメの素	小さじ1	6 ベーコン、玉ねぎ、しめじを入れ炒め、
にんにくスライス	1片分	茹でたスパゲッティ、あさり水煮、塩、
こしょう	適宜	コンソメ、こしょうを入れる。
		7 最後に小松菜を入れる。

※あさり缶の代わりに、鮭水煮缶  
ホタテ水煮缶でも美味しい!!

☆ にんじんサラダ

		材料2人分 【作り方】
にんじん	80 g	1 にんじんは千切りにし塩をふる。
コーン (缶)	大さじ1	水が出てきたら絞っておく。
ツナ (缶)	30 g	2 コーンは缶から出し水を切っておく。
レモン汁	小さじ1	3 ツナも缶から出し油をきっておく。
マヨネーズ	大さじ1	4 ボールににんじん、コーン、ツナを入れ マヨネーズであえ、レモン汁をかける。



※材料はすべて2人分

④ 白がゆ さんまのかば焼き 青菜のお浸し 切昆布と大豆の煮物

- ☆ 白がゆ 材料2人分 【作り方】  
白がゆ（レトルト） 2袋 1 白がゆは鍋で湯煎し温める。  
2 器に開ける。
- ☆ さんまのかば焼き缶 2尾 1 缶詰を開け皿に取る。
- ☆ 青菜の梅肉和え 材料2人分 【作り方】  
小松菜 50g 1 小松菜は茹でて3cm長さに切る。  
梅肉 小さじ1 2 水けを絞った小松菜と梅肉を和え器に  
すりごま 小さじ1 盛りすりごまをかける。
- ☆ 切昆布と大豆の煮物 材料2人分 【作り方】  
切昆布（乾燥） 6g 1 切昆布は水洗いした後ザルに開ける。  
大豆水煮缶 20g 2 にんじん、油揚げは5ミリ幅の短冊に  
にんじん 10g 切る。大豆水煮缶は開けておく。  
油揚げ 10g 3 鍋に油を熱し、切昆布・にんじんを炒め  
油 2g 大豆水煮・油揚げ・調味料を入れ、ひた  
しょうゆ 小さじ1 ひたの水を入れて煮含める。  
さとう 小さじ1/2  
みりん 小さじ1  
水 適宜



※材料はすべて2人分

⑤ ごはん マーボー高野豆腐 もやしのナムル

☆ ごはん 2人分

パックごはん・炊飯したごはん・パックスッキングで炊いたご飯など

☆ マーボー高野豆腐

材料2人分 【作り方】

豚挽肉	80 g	1	一口高野豆腐はボールに水を入れ
一口高野豆腐 (サイコロ状)	40 g		5~10分浸して戻しておく。
ねぎ	20 g (5cm)	3	鍋に油を熱し豚挽肉を炒める。
油	小さじ1		火が通ったら、水・麻婆豆腐の素を入れ
麻婆豆腐の素 (市販) 1/2袋 (豆腐1丁分の素の場合)		4	水戻しした一口高野豆腐を軽く絞って
水	200 c c		入れ、5・6分弱火で煮る。
		5	麻婆豆腐の素にとろみ粉がついている
			時は水溶きして入れ、味を整える。
			最後に小口切りしたねぎを散らす。

※高野豆腐は「水戻し不要」のものを使っても良い。

(和風に煮込む時は水戻した方が味はしみやすい)

※豚挽肉は入れなくても美味しい。

☆ もやしのナムル

材料2人分 【作り方】

もやし	60 g	1	にんじんは千切り、にらは3cm長さに切る。
にんじん	20 g		もやしは洗ってザルにとる。
にら	20 g	2	1の野菜を茹でる。
酢・しょうゆ	各大さじ1	3	ボールに茹でた野菜を入れ酢、しょうゆ
ごま油	小さじ1		で和え、ごま油を入れる。



※材料はすべて2人分

⑥ ささっとカレーうどん 桜えびと切干し大根の甘酢漬

☆ カレーうどん

材料2人分 【作り方】

- |                         |         |   |   |
|-------------------------|---------|---|---|
| ゆでうどん                   | 2人分     | 1 | うどんは茹でたものを使用する。                         |
| (パックうどん・乾めん<br>冷凍うどんなど) |         | 2 | めんつゆは表示の濃度でうすめ、あたためてうどんの汁を作る。           |
| レトルトカレー                 | 1袋      | 3 | レトルトカレーは湯煎または電子レンジ<br>であたためる。(表示で確認する。) |
| めんつゆ (2倍濃縮の時)           | 150 c c | 4 | 器にうどんを入れ、汁をかけレトルト<br>カレーをかける。           |
| 水                       | 300 c c |   |   |

※お好みできざみねぎをのせる。

※レトルトカレーの分量は1袋約180 g～200 g。

☆桜えびと切干し大根の甘酢漬

材料2人分 【作り方】

- |           |      |   |  |
|-----------|------|---|--|
| 桜エビ       | 10 g | 1 | 桜えびはフライパンで乾煎りしします。                     |
| 切干し大根     | 20 g | 2 | 切干し大根はよく洗った後、水で戻す。<br>和え物の場合は15～20分戻す。 |
| きゅうり      | 1/2本 | 3 | きゅうりは千切りにする。                           |
| 合わせ酢 (市販) | 大さじ2 | 4 | 材料を合わせ酢であえ味をなじませる。                     |
| いりごま      | 小さじ1 | 5 | 器に盛りいりごまをふる。                           |

