

災害時対応レシピ集 ～ 主菜編 ～

	献立名	水	熱	無	施設名	ページ
1	ハンバーグ	○			リコーエレメックス(株)恵那事業所	2
2	鶏肉のトマトスープ煮	○	○		社会福祉法人千寿会千寿の里西小田	3
3	鶏肉のトマト煮	○	○		医療法人慈生会浜田浅井医院	4
4	トマト煮	○	○		社会福祉法人陶技学園みずなみ荘	5
5	焼き鳥とじゃが芋煮	○	○		塚田レディースクリニック	6
6	茄子とささみの甘酢炒め	○	○		土岐市立総合病院	7
7	にくじゃが	○	○		住宅型有料老人ホーム”笑人”	8
8	肉じゃが	○	○		総合病院中津川市民病院	9
9	ツナじゃが	○	○		医療法人知真会介護老人保健施設カサグランテ	10
10	鮭のホイル焼き	○	○		岐阜県立東濃特別支援学校	11
11	鮭のパン粉焼き	○	○		障害者支援施設第一陶技学園	12
12	魚の煮付け	○	○		土岐市老人保健施設やすらぎ	13
13	さばとトマトの煮込み	○	○		国民健康保険上矢作病院	14
14	サバのトマト煮		○		坂下病院	15
15	さば缶と豆腐の炊き合わせ		○		蛭川福祉センター	16
16	シーフードシチュー	○	○		高井病院	17
17	高野豆腐のつやツナ煮	○	○		市立恵那病院	18
18	高野豆腐の甘味噌炒め	○	○		塚田レディースクリニック	19
19	豆腐のあんどじ	○	○		株式会社SmilCareら・じよわ中津川	20
20	大豆のトマト煮	○	○		社会医療法人厚生会多治見市民病院	21
21	大豆のクリーム煮	○	○		特別養護老人ホームみずなみ瀬戸の里	22
22	麩の卵とじ	○	○		介護老人保健施設ひざし	23
23	麩の卵とじ	○	○		社会福祉法人浩養会ユニット型・地域密着型特別養護老人ホーム浩養園	24
24	手まり麩の卵とじ	○	○		医療法人知真会介護老人保健施設カサグランテ	25

ハンバーグ

～使用器具～

- ・フライパン、なべ
- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
冷凍グリルドハンバーグ	1個(150g)	4個	50個
油(焼き油)	1ml(0.8g)	4ml(3.2g)	50ml(40g)
水	20ml	80ml	1L
デミグラスソース	20g	80g	1Kg
チキンコンソメ	2g	8g	100g
塩	0.2g	0.8g	10g
こしょう	0.03g	0.12g	1.5g
マッシュルーム	10g	40g	500g
玉ねぎ	35g	140g	1.75Kg
油(炒め油)	1ml(0.8g)	4ml(3.2g)	50ml(40g)
サニーレタス	6.6g	26.4g	330g(1.5束)
キャベツ	30g	120g	1.5Kg
人参	3g	12g	150g

～作り方～

- ①マッシュルームと切った玉ねぎをいため、調味料を加えて煮込む。
- ②ハンバーグを焼く。
- ③つけあわせの野菜をもりつけ、ハンバーグに①のソースをかける。

アピールポイント!

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	346 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	18.8 g
炭水化物	25.4 g
食塩相当量	3.3 g

提供施設: リコーエレメックス(株)恵那事業所

鶏肉のトマトスープ煮

～使用器具～

- ・鍋(大き目の物)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・レードル
- ・缶切り



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏もも肉 (20gカット)	60g	240g	1.5kg(1号缶1缶:1.8kg)
玉ねぎ	35g	140g	1.75kg
じゃがいも	25g	100g	1.25kg
人参	10g	40g	500g
ダイストマト缶	30g	120g	1.5kg(1号缶1缶:1.8kg)
砂糖	2g	8g	100g
コンソメ	0.5g	2g	25g
塩	0.3g	1.2g	15g
こしょう	0.1g	0.4g	5g
油	3g	12g	15g
水(煮汁用)	70ml(70g)	280ml(280g)	3.5L(3.5kg)
パセリ粉	お好みで	お好みで	お好みで

～作り方～

- ①玉ねぎは少し小さめ・薄めのくし切りにし、じゃがいも、人参は火が通りやすいように少し小さめの乱切りにする。
- ②鶏肉は塩・こしょう少々(分量外)で軽く下味をつけておく。
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎ・じゃがいも・人参・鶏肉を入れ炒める。
- ④③に水とコンソメを加え、中火で煮込む。ある程度火が通ったら、ダイストマト缶を加えて弱火で煮込む。
- ⑤上白糖・塩・こしょうで味を調え、じゃがいも・人参がやわらかくなるまで煮込んだら完成。
お好みでパセリ粉をふりかけても良いです。

アピールポイント!

材料は上記のものに限らず、他の肉・野菜でもOKです。
主菜兼汁物といった感じで、ボリュームがあり、体が温まります。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	8.5g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	0.4g

提供施設: 千寿の里 西小田

鶏肉のトマト煮

～使用器具～

- ・包丁、まな板
- ・お玉
- ・鍋



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏肉	80g	320g	4kg
じゃがいも	80g	320g(中2個)	4kg
人参	30g	120g	1.5kg
玉ねぎ	100g	400g(中2個)	5kg
ピーマン	20g	80g	1kg
トマトホール缶	100g	400g	5kg
顆粒中華だし	15g	60g	750g
顆粒コンソメ	5g	20g	250g
塩・こしょう	1g	4g	50g
油	小さじ1(4g)	小さじ4(16g)	200g
水	50ml(50g)	200ml(200g)	2.5L(2.5kg)
トマトケチャップ	10g	40g	500g

～作り方～

- ① じゃがいもと人参は火が通りやすいよう小さめ、薄めに切り、玉ねぎはスライスする。
- ② 鍋に油を熱し鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ 鍋に水、トマトホール缶を入れ煮る。
- ④ トマトケチャップ、中華だし、コンソメ、塩・こしょうで味付けする。
- ⑤ 火の通りやすいピーマンを最後に入れ、もうひと煮立ちさせる。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら(竹串でさせるほど)完成。

アピールポイント!

- ・栄養価の高いトマトをメインに使いました。
- ・煮込み料理なので簡単にできます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	275 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	5.9 g
炭水化物	34.2 g
食塩相当量	3.8 g

提供施設: 浜田・浅井医院

トマト煮

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏もも肉	75g	300g	3.7kg
玉ねぎ	50g	200g	2.5kg
ホールコーン缶	15g	60g	750g
ブロッコリー	20g	80g	1kg
カリフラワー	20g	80g	1kg
トマトホール	20g	80g	1kg
油	0.5g	2g	25g
コンソメ	0.6g	2.4g	30g
トマトケチャップ	15g	60g	750g

～作り方～

- ①玉ねぎはくし切り、ブロッコリー、カリフラワーは小さい子房に、肉は一口大に切る。
- ②たまねぎを油でいため肉、トマトホール、コンソメを入れて煮る。
- ③カリフラワー、ブロッコリー、ケチャップを入れて煮込む。

アピールポイント！

トマト風味である野菜を煮込む。肉も柔らかくなり食べやすいです。
 トマトホール缶の代わりにトマトジュース、鍋の素を利用すると簡単に出来ます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	15.1 g
炭水化物	14.4 g
食塩相当量	1.1 g

提供施設： 陶技学園みずなみ荘

災害時対応レシピ集(大量調理編)

□ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

焼き鳥とじゃが芋煮

～使用器具～

- ・鍋
- ・おたま



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	70g	280g	3.5Kg
焼きとり缶	40g	160g	2Kg
水	100ml	400ml	5L

～作り方～

- ①じゃが芋の皮を剥いて一口大に切り鍋に水とじゃが芋を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ②柔らかくなったら、焼き鳥缶を入れ弱火で煮詰める。

アピールポイント!

お手軽でボリュームもあります。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	8.48 g
脂質	3.19 g
炭水化物	15.6 g
食塩相当量	0.996 g

提供施設: 塚田レディースクリニック

茄子とささ身の甘酢炒め

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール
- ・ざる
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏ささ身	60g	240g	3kg
なす	60g	240g	3kg
人参	20g	80g	1kg
油	4g	16g(20ml)	200g(250ml)
固形コンソメ	1g	4g	50g
砂糖	6g	24g	300g
ケチャップ	9g	36g	450g
酢	9g	36g(30ml)	450g
しょうゆ	3g	12g(10ml)	150g
酒	2g	8g(10ml)	100g
片栗粉	2g	8g	100g

～作り方～

- ①人参、鶏ささ身、なすを小さめに乱切りする。
- ②調味料を合わせ入れ火にかける。
- ③①を油でいため、②に入れひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

アピールポイント!

・年中仕入れることができる食材で作ることができます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	4.6g
炭水化物	16g
食塩相当量	1.3g

肉じゃが

～使用器具～

- ・鍋(肉じゃが用、炊飯用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉、菜箸
- ・しゃもじ



単位 g

材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ベーコン	20g	80g	1Kg
酒	1g	4g	50g
じゃがいも	80g	320g	4Kg
玉ねぎ	50g	200g	2.5Kg
人参	20g	80g	1Kg
こんにゃく(しらたき)	20g	80g	1Kg
油	1g	4g	50g
こいくちしょうゆ	4g	16g	200g
うすくちしょうゆ	2g	8g	100g
砂糖	2g	8g	100g
みりん	1g	4g	50g
かつおだし	40g	160g	2Kg

～作り方～

- ① 米は炊飯する
- ② じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ じゃがいも、人参、ベーコンを入れてかつおだしで下煮する。
- ④ ③が少し柔らかくなったら、玉ねぎと調味料をいれて煮る。

アピールポイント!

- ・食材がいつでも揃っており、鍋、一つで煮ることができる。
- ・野菜も柔らかくなるので、多様な食形態に対応ができる。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	195kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	9.0g
炭水化物	24.3g
食塩相当量	1.3g

肉じゃが

～使用器具～

- ・鍋
- ・お玉、木べら
- ・包丁、まな板
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚肉	50g	200g	2.5kg
じゃがいも	80g	320g	4kg
にんじん	20g	80g	1kg
たまねぎ	50g	200g	2.5kg
サラダ油	0.5g	2g	25g
だしの素	0.1g	0.4g	5g
醤油	6g	24g	300g
みりん	2g	8g	100g
砂糖	1g	4g	50g
水	50ml(50g)	200ml(200g)	2.5L(2.5kg)

～作り方～

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を敷いて豚肉を炒め、①も入れて炒める。
- ③水と調味料を加えて柔らかくなるまで煮たら完成。

アピールポイント！

- ・定番の料理なので誰でも簡単に作ることができます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	240 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	14.4 g
炭水化物	8.0 g
食塩相当量	0.8 g

ツナじゃが

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	40g	160g	2kg
人参	10g	40g	500g
シーチキン	10g	40g	500g
だし汁	80ml	320ml	4L
しょうゆ	3g	12g	150g
砂糖	2g	8g	100g
グリーンピース	3g	12g	150g
水(煮汁用)			

～作り方～

- ①じゃがいもは小さめのくし型、人参はいちょう切りに切る。
シーチキンをザルにあける。
- ②じゃがいもと人参を下ゆでする。
- ③②をざるにあけて、鍋に戻しシーチキンとグリーンピースを入れて煮る。
- ④だし、しょうゆ、砂糖で味付けする。

アピールポイント！

根菜類は常備している可能性が高いです。又、シーチキンは缶詰めを使用しても良いし、非常用の鮭フレークでも可能なので作りやすいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	74	kcal
たんぱく質	3	g
脂質	2	g
炭水化物	11	g
食塩相当量	1	g

提供施設： 介護老人保健施設 カサグランテ

鮭のホイル焼き

～使用器具～

- ・フライパン
- ・アルミホイル



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
さけ(切り身)	70g(1切れ)	280g(4切れ)	3.5kg(50切れ)
食塩	0.5g	2g	25g
酒	5ml(5g)	20ml(20g)	250ml(250g)
玉ねぎ	20g	80g	1kg
人参	10g	40g	500g
しめじ	10g	40g	500g
ピーマン	10g	40g	500g

～作り方～

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはそれぞれ千切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②アルミ箔を広げ、①の野菜を広げその上に鮭を置く。
- ③さけの上にしめじを乗せ、食塩と酒を振りかけて、アルミ箔でしっかりと包む。
- ④フライパンの上に③を並べて火にかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらホイルのまま器に盛る。

アピールポイント!

鱈や、鯖などの魚類や、鶏肉・ささみでもできます。
 ホイル焼きはフライパンがあれば調理でき、1人分ずつアルミホイルで包めば配るときに扱いやすいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	3.2 g
炭水化物	2.3 g
食塩相当量	0.6 g

さけのパン粉焼き

～使用器具～

- ・オーブン
- ・バット
- ・フライ返し
- ・クッキングシート
- ・ボール



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鮭切り身70g	1切れ	4切れ	50切れ
パン粉	8g	32g	400g
粉チーズ	5g	20g	250g
塩こしょう	適量	適量	適量
パセリ	1g	4g	50g
レモン	1/10個	半分	5個

～作り方～

- ① 鮭の切り身は皮をとって、塩コショウをしてした味をつけておく。
- ② ボールにパン粉と粉チーズを混ぜる。
- ③ 鮭全体に②をまぶす。
- ④ オーブンを温めておき、鉄板にクッキングシートを引き、その上に並べる。
- ⑤ 180度～200度で10分～13分ほど焼く。中心までしっかりと火が通ったか確認する。
- ⑥ レモンを楕形に切ったものとパセリを添える。

アピールポイント！

しっかりと味があり、冷めてもやわらかくて、おいしいです。鮭なので、子供から高齢者まで喜ばれます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	9.5g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.4g

災害時対応レシピ集(大量調理編)

□ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

魚の煮付け

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・さいばし
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
骨なし赤魚	1切れ(60g)	4切れ	50切れ
だし汁	50ml(適量)	200ml(適量)	2.5L
酒	2g	8g	100g
おろししょうが	0.5g	2g	25g
砂糖	2g	8g	100g
しょうゆ	5g	20g	250g
みりん	2g	8g	100g
いんげん	10g	40g	500g

～作り方～

- ①鍋に水を入れお湯を沸かす。
- ②魚を湯どうしし、冷水にとる。
- ③鍋にだし汁を入れ、沸騰したら酒を入れてそこに魚を入れる。
- ④再び沸騰したら、あくをとる。
- ⑤おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ⑥いんげんを3センチに切り、茹でる。
- ⑦器に、赤魚とそえのいんげんを盛りつける。

アピールポイント!

災害後に、冷凍庫の在庫をみて、残っている魚を使用します。
 そえも、その時にある在庫食品を使用します。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 85 kcal
 たんぱく質 11.1 g
 脂質 2.0 g
 炭水化物 3.8 g
 食塩相当量 0.9 g

提供施設: 土岐市老人保健施設やすらぎ

さばとトマトの煮込み

～使用器具～

- ・まな板、包丁
- ・鍋(フライパン)
- ・木べら、お玉
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
サバ缶(水煮)	60g	240g	3kg
トマトピューレー	50g	200g	2.5kg
たまねぎ	20g	80g	1kg
にんにく	1g	4g	50g
唐辛子(好みで)	1/8本	1/2本	7本
オリーブオイル	3g	12g	150g
塩	0.5g	2g	25g
こしょう	0.1g	0.4g	5g
パルメザンチーズ	0.5g	2g	25g
パセリ	0.5g	2g	25g

～作り方～

- ①にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子と入れ、弱火で加熱する。
- ③にんにくが軽く色付いたら、たまねぎを加え、焦がさないように炒める。
- ④玉ねぎが透明になったら(軽く色付くまで)サバ缶の煮汁とトマトピューレーを加え煮詰めます。
- ⑤④にさばを入れ、形を崩さないようにしながら煮汁をからめるように加熱します。
- ⑥煮汁を煮詰めて、すこしとろみが付いたら塩、コショウで味を調えます。
- ⑦皿に盛り、チーズとパセリを散らす。

アピールポイント!

- ・保存食の缶詰を利用した一品です。
- ・パスタを茹でて和えてもおいしいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	14 g
脂質	9.8 g
炭水化物	6.5 g
食塩相当量	0.7 g

災害時対応レシピ集(大量調理編)

□ごはん・めん ■おかず □その他
 □水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

さばのトマト煮

～使用器具～

- ・鍋
- ・お玉
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
さばの水煮缶	60g	240g	3Kg
トマトのホール缶	50g	200g	2.5Kg

～作り方～

- ①鍋に缶詰の中身を入れる。
- ②ある程度煮込んだら完成！

アピールポイント！

- ・缶詰さえ手に入れば簡単に作れます。
- ・味付けなしでも缶詰の塩分で十分美味しく食べられます。その他、手に入る野菜等があれば、一緒に煮込むこともできます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	5.4 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.5 g

提供施設: 坂下病院

さば缶と豆腐の炊き合わせ

～使用器具～

- ・鍋
- ・お玉
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
さば水煮缶詰	50g	200g	2.5Kg
豆腐	87g(1/2丁)	350g(2丁)	4.35Kg(25丁)
めんつゆ三倍濃縮	3.75ml(4.5g)	15ml(18g)	187.5ml(225g)

～作り方～

- ①鍋に豆腐を崩しながら入れる。
- ②さば缶を汁ごと入れ、半分くらいにほぐす。
- ③めんつゆを入れて混ぜる。
- ④中火で3分煮たら完成(薬味などがあればのせる)。

アピールポイント!

- ・まな板や包丁を使わずに調理可能です。鍋と火さえあればできます。
- ・豆腐の水分があるので水は一切使いません。
- ・豆腐がない場合、水分の多い野菜と煮ても良いです。
- ・めんつゆがあれば味付けできるので、他の調味料は使いません。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	12.2 g
炭水化物	8.9 g
食塩相当量	0.9 g

提供施設: ひるかわデイサービスセンター

シーフードシチュー

- ～使用器具～
- ・鍋
 - ・計量カップ
 - ・まな板
 - ・包丁
 - ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
シチューの素	12g	48g	600g
水	150ml	600ml	7.5L
玉ねぎ	25g	100g	1.25Kg
冷凍シーフード	30g	120g	1.5Kg
ミックスベジタブル	10g	40g	500g
こしょう	少々	少々	少々

～作り方～

- ①鍋に分量の水とスライスした玉ねぎとミックベジタブルを入れ火にかける。
(炒めることができれば、玉ねぎをいためる)
- ②野菜が軟らかくなればシーフードミックスを加える。
- ③全ての材料に火が通ったことを確認し、いったん火を止めシチューの素を少しずつ入れ溶かす。
- ④焦げ付かないように弱火でかき混ぜながら煮込む。
- ⑤仕上げにこしょうで味を調える。
(牛乳、バターを加えるとコクがでます)
(香りにガーリックを加えると魚の臭みが消えます)

アピールポイント!

- ・だれでも簡単にできる献立です。
- ・体が温まります。
- ・嚥下困難の方でもスープのみなら食べられます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	2.5g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	1.5g

高野豆腐のつやつ煮

～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール、ザル
- ・お玉、菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
高野豆腐	1枚	4枚	50枚
ツナ缶	35g	140g	1750g
☆だし汁	100ml	400ml	5000ml
☆みりん	9g	36g	450g
☆醤油	9g	36g	450g
☆砂糖	5g	20g	250g
片栗粉	5g	20g	250g
水	5ml	20ml	250ml

～作り方～

- ①高野豆腐を水で戻したら、水気を切る。
- ②鍋に合わせておいた☆を入れ、沸騰したら、高野豆腐とツナ缶を入れる。
- ③水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。

アピールポイント!

- ・乾物と缶詰で作れるので衛生的です。
- ・包丁などを使わず作ることができます。
- ・とろみを付けることで冷めにくく、暖かい物が提供でき、とろみがあるので食べやすいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	12.7 g
炭水化物	12.7 g
食塩相当量	2.1 g

提供施設： 市立恵那病院

高野豆腐の甘味噌炒め

～使用器具～

- ・包丁、まな板
- ・お玉
- ・鍋



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
高野豆腐	70g	280g	3.5Kg
甘味噌	5g	20g	250g
水	100ml	400ml	5L
油	2g	8g	100g

～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る。
- ②水分をきり、油をひいた鍋に入れ軽く炒め。
- ③市販の味噌を入れ炒める。
- ④炒めたら器に入れ、戻し水を温め少しかける

アピールポイント！

高野豆腐を温めて味噌で和えるだけでもおいしいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	399 kcal
たんぱく質	35.07 g
脂質	23.6 g
炭水化物	8.9 g
食塩相当量	0.9 g

提供施設： 塚田レディースクリニック

災害時対応レシピ集(大量調理編)

□ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

豆腐のあんとし

～使用器具～

- ・まな板、包丁
- ・鍋
- ・ボール、ざる
- ・お玉、木べら



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豆腐	100g	400g	5kg
鶏ひき肉	20g	80g	1kg
えのき	20g	80g	1kg
白葱	10g	40g	500g
だし汁(水)	50ml	200ml	2500ml
しょうゆ	18g(15ml)	72g(60ml)	900g(750ml)
みりん	18g(15ml)	72g(60ml)	900g(750ml)
片栗粉	6g(小2)	24g	300g
水(片栗粉用)	15ml	60ml	750ml

～作り方～

- ①豆腐は2cm角くらいに切って水切りする。えのきは短めに、白葱は小口に切る。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ火にかける
- ③ひき肉を煮汁でほぐしながら入れる
- ④えのき、豆腐を入れて煮えたら、白葱を入れて火を通す。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

アピールポイント!

- ・とろみがついているので食べやすく、冷めにくいです。
- ・鶏肉は豚肉でも良いです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	183 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	5.9 g
炭水化物	18.3 g
食塩相当量	2.6 g

提供施設: ら・じょわ中津川

大豆のトマト煮

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大豆	50g	200g	2.5kg
ウインナー	15g	60g	750g
玉ねぎ	30g	120g	1.5kg
キャベツ	40g	160g	2.0kg
人参	10g	40g	500g
ホールトマト	30g	120g	1.5kg
コンソメ	0.5g	2g	25g

～作り方～

- ①玉ねぎ・人参はサイコロ状に、キャベツは一口大、ウインナーは輪切りにする。
- ②鍋に食材、調味料全てを入れて煮込む。
(野菜から出る水分だけなので焦げないように弱火から中火で煮る)
- ③食材に火が通ったら完成。

アピールポイント！

- ・野菜はその時にあるもので何でも可能です。(ミックスベジタブル、きのこ類、ブロッコリー等)
- ・寒い時期は水を足してネストローネ風にスープのようにしても良いです。
- ・ホールトマトがなければケチャップでも代用可能です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	149	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	7.8	g
炭水化物	11.5	g
食塩相当量	1	g

提供施設： 多治見市民病院

大豆のクリーム煮

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・菜箸
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
大豆水煮	25g	100g	1.25kg
じゃがいも	40g	160g	2.0kg
人参	20g	80g	1.0kg
玉ねぎ	30g	120g	1.5kg
シチュールー	20g	80g	1.0kg
水	150ml	600g	7.5L
油	3g	120g	150g

～作り方～

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎは小さ目に食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③水を加え、②をやわらかく煮込み、大豆水煮を加える。
- ④シチュールーを溶かす。ルーが溶けたら完成。

アピールポイント！

- ・非常時なので、ストックできる食材を使用しました。
- ・野菜は施設で収穫できるものや保存がきくものを使用しました。
- ・肉が入手し辛いことを考えて、たんぱく源は大豆で補うことにしました。
- ・ルーは顆粒タイプで溶けやすいものを使用しました。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	224 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	12.6 g
炭水化物	22.6 g
食塩相当量	1.6 g

麩の卵とじ

～使用器具～

- ・ボウル1個(卵)
- ・泡立て器
- ・お玉
- ・包丁
- ・まな板



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
卵	1個(50g)	4個(200g)	2.5kg
焼き麩	4g	16g	200kg
玉ねぎ	50g	200g	2.5g
しょうゆ	6g	24g	300g
みりん	6g	24g	300g
片栗粉	1g	4g	50g
顆粒和風だし	0.2g	0.8g	40g
水(煮汁用)	70ml(70g)	280ml(280g)	3.5L(3.5kg)

～作り方～

- ①卵をボウルに割り、泡立て器でほぐす。
- ②鍋にお湯を沸かし、顆粒和風だしを加える。そこに玉ねぎを入れ火を通し、麩、しょうゆ、みりんを入れる。
- ③水溶き片栗粉を加えとろみを付け、卵を入れ軽くかき混ぜひと煮立ちさせる。

アピールポイント!

- ・幅広い食事形態の方に対応できる1品になっています。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	130	kcal
たんぱく質	8.2	g
脂質	5.3	g
炭水化物	11.3	g
食塩相当量	1.2	g

提供施設: 介護老人保健施設 ひざし

麩の玉子とじ

～使用器具～

- ・鍋
- ・ボウル
- ・ざる
- ・菜箸
- ・おたま
- ・包丁
- ・まな板



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
麩	8g	32g	400g
乾燥わかめ	0.8g	3.2g	40g
玉ねぎ	10g	40g	500g
卵	25g	100g	1250g
めんつゆ(濃縮タイプ)	18g	72g	900g
水	120ml	480ml	6L
水溶き片栗粉	8g	32g	400g
※水溶き片栗粉は、片栗粉3g+水5g混ぜたもの。			

～作り方～

- ① 麩とわかめを水で戻して、麩は手で押して水を絞り、わかめはざるにあげて水を切る。
- ② 玉ねぎを細切りにする。
- ③ 鍋にめんつゆと水と玉ねぎを加えて、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 麩とわかめを加えて、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 溶いた卵を流し入れ、卵に火が通ったらできあがり。

アピールポイント!

乾物で保存がきく麩やわかめを使用。
また、やわらかいので嚥下機能が低下している人でも食べやすい。(わかめは必要に応じて抜いてもよい)

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	111.5kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	2.9g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	3.0g

手まり麩の玉子とじ

～使用器具～

- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
手まり麩(玉麩)	2.5g	10g	125g
玉ねぎ	40g	160g	2kg
卵	60g	240g	3kg
かつお・昆布だし	100ml	400ml	5L
砂糖	5g	20g	250g
しょうゆ	8g	32g	400g
さやえんどう	3g	12g	150g

～作り方～

- ①手まり麩は水で(又はお湯)戻しておく。
- ②玉ねぎは小さめに切る。さやえんどうも細かく切る。
- ③切った玉ねぎにお湯を入れ、鍋で煮る。
- ④だし、砂糖、しょうゆで味付けする。そこに手まり麩、さやえんどうを入れる。
- ⑤卵を割ってほぐし、鍋に入れる。

アピールポイント!

備蓄の乾物を使用し少ない材料で見た目もきれいです。
丼としてご飯にかけても良いです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	127	kcal
たんぱく質	9	g
脂質	6	g
炭水化物	10	g
食塩相当量	1	g

提供施設: 介護老人保健施設 カサグランテ