

## 災害時対応レシピ ～ 副菜編 ～

	献立名	水	熱	無	施設名	ページ
1	寄せ鍋風	○	○		特定医療法人社団聖泉会聖十字病院	2
2	煮込みおでん	○	○		岐阜県立サニーヒルズみずなみ	3
3	ポトフ風煮込み	○	○		市立恵那病院	4
4	ポテトサラダ	○	○		岐阜県立東濃特別支援学校	5
5	ポテトサラダ	○	○		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	6
6	ポテトサラダ	○	○		社会福祉法人陶技学園みずなみ荘	7
7	マカロニサラダ	○	○		特定医療法人社団聖泉会聖十字病院	8
8	マカロニサラダ	○	○		社会福祉法人千寿会特別養護老人ホーム千寿の里山田	9
9	マカロニサラダ	○	○		社会福祉法人千寿会千寿の里西小田	10
10	マカロニサラダ	○	○		岐阜県立はなのき苑	11
11	マカロニケチャップソテー	○	○		学校法人廣池学園麗澤瑞浪中高等学校	12
12	南瓜の煮付	○	○		特別養護老人ホーム延暦寺広済寮	13
13	かぼちゃの小倉あん	○	○		介護老人保健施設ひざし	14
14	根菜蒸し	○	○		岐阜県立白鳩学園	15
15	切干大根煮付け	○	○		社会福祉法人陶都会養護老人ホーム多容荘	16
16	切り干し大根の煮物	○	○		住宅型有料老人ホーム”笑人”	17
17	切干大根の煮付け	○	○		社会福祉法人敬愛会特別養護老人ホームシクラメン	18
18	切り干し煮	○	○		耕グループくわのみ	19
19	切り干し大根のさっぱり和え	○	○		介護付有料老人ホーム多治見生楽館	20
20	切り干し大根の和え物	○			蛭川福祉センター	21
21	切り干し大根とツナの胡麻マヨサラダ	○	○		特別養護老人ホームみずなみ瀬戸の里	22
22	切干大根とわかめのサラダ	○	○		坂下老人保健施設	23
23	切り干し大根サラダ	○	○		社会福祉法人ひがし福祉会飛翔の里生活の家	24
24	ひじきの煮物	○	○		障害者支援施設第一陶技学園	25
25	ひじきと大豆のサラダ	○	○		総合病院中津川市民病院	26
26	ひじきの煮物	○	○		株式会社SmilCareら・じよわ中津川	27
27	ひじき煮	○	○		リコーエレメックス(株)恵那事業所	28
28	ひじきサラダ	○	○		坂下病院	29
29	ツナサラダ	○	○		高井病院	30
30	酢味噌和え	○	○		社会医療法人厚生会多治見市民病院	31
31	ツナ和え	○	○		社会福祉法人陶技学園第二陶技学園	32
32	小松菜のゴマ和え	○	○		恵那市養護老人ホーム恵光園	33
33	キャベツとささ身の海苔サラダ	○	○		特別養護老人ホーム延暦寺広済寮	34
34	コーンビーフサラダ	○	○		医療法人みらい中津川ナーシングピア	35
35	花野菜サラダ	○	○		養護老人ホーム中津川市清和寮	36
36	白菜のカレー風味サラダ			○	JA岐阜厚生連東濃厚生病院	37
37	八宝菜	○	○		医療法人仁誠会大湫病院	38
38	中華炒め	○	○		社会福祉法人美濃陶都会ドリーム陶都	39
39	麻婆大根	○	○		介護付有料老人ホーム多治見生楽館	40
40	ビーフンサラダ	○	○		医療法人仁寿会サニーサイドホスピタル	41
41	春雨サラダ	○	○		岐阜県立サニーヒルズみずなみ	42
42	チヂミ	○	○		医療法人慈生会浜田浅井医院	43

## 寄せ鍋風

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ザル
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏もも肉小間	30g	120g	1.5kg
白菜	60g	240g	3.0kg
豆腐	30g	120g	1.5kg
しいたけ	20g	80g	1.0kg
人参	10g	40g	500g
塩	0.5g	2g	25g
酒	4ml (4g)	16ml (16g)	200ml (200g)
しょうゆ	5ml (6g)	20ml (24g)	250ml (300g)
顆粒だし	0.2g	0.8g	10g
水(煮込み用)	50ml	200ml	2.5ℓ

### ～作り方～

- ①白菜は1cm幅、豆腐は大き目の一口大、しいたけはじくを取りスライス、人参は千切りに切る。
- ②鍋に、水、酒、しょうゆ、風味調味料を入れ煮立たせる。
- ③②に鶏肉、人参、しいたけ、白菜を入れ火が通るまで煮る。
- ④材料に火が通ったら、塩で味を調節する。

### アピールポイント!

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー  
579kcal  
たんぱく質 21.4g  
脂質 11.5g  
炭水化物 95.3g

## 煮込みおでん

### ～使用器具～

- ・鍋(大)(煮込み用)
- ・鍋(小)(卵、こんにゃく用)
- ・包丁
- ・まな板
- ・カセットコンロ
- ・箸
- ・おたま



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
卵	50g(Mサイズ*1個)	200g(4個)	2.5Kg(50個)
こんにゃく	30g	120g	1.5Kg
大根	70g	280g	3.5Kg
はんぺん	30g(小1枚)	120g(小4枚)	1.5Kg(小50枚)
ちくわ	45g(1/2本)	180g(2本)	2.25Kg(25本)
ごぼう巻	45g(小1本)	180g(小4本)	2.25Kg(小50本)
おでんの素	5g	20g	250g
水(煮汁用)	200ml	1L	10L

### ～作り方～

- ①こんにゃくは下ゆでする。
- ②ゆで卵を作る。
- ③大根は1cmの半月切りにし、水から煮込む。
- ④大根に火が通ったら、味付けをし、①、②、練り物を加えて煮込む。

### アピールポイント！

おでんの素を使って、味付け簡単。  
大根は火の通りがよくなるように少し薄切りにしました。こんにゃくも下ゆでのいらないものを使えばもっと簡単になります。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	233kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	7.9g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	5.0g

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

## ポトフ風煮込み

### ～使用器具～

- ・包丁、まな板
- ・鍋
- ・お玉
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ジャガイモ	50g	200g	2.5Kg
玉葱	20g	80g	1Kg
人参	10g	40g	500g
コンソメ	0.2g	0.8g	10g
塩	0.05g	0.2g	2.5g
コショウ	0.05g	0.2g	2.5g
水	30ml	120ml	1.5L

### ～作り方～

- ①じゃがいも、玉ねぎ、人参は皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に1と調味料を入れ、柔らかく煮たら完成。

### アピールポイント!

- ・常備野菜で作ることができます。
- ・ほくほく野菜に心も体も温まります。
- ・柔らかくなる食材ばかりなので、高齢者やキザミ形態にも対応しやすいです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	49	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	0.1	g
炭水化物	11.6	g
食塩相当量	0.1	g

提供施設: 市立恵那病院

## ポテトサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁(はさみ)
- ・ポリ袋  
(・アルミホイル)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	35g	170g	2.1kg
ハム	5g	25g	300g
きゅうり	5g	25g	300g
りんご	5g	25g	300g
食塩	0.1g	0.5g	6g
こしょう	0.02g	0.1g	1.2g
マヨネーズ	12g	57g	720g

### ～作り方～

- ①じゃがいもは皮付きのまま洗って鍋で茹でる。柔らかくなったら皮をむく。
- ②①のじゃがいもを、ポリ袋に入れてたたいてつぶす。
- ③きゅうり、ハム、りんごを切る(包丁がなければハサミで)。
- ④②に③を入れ、マヨネーズを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付ける。

### アピールポイント!

ポリ袋に入れて潰すことで、洗い物が減ります。  
アルミ箔で器を覆うことで洗い物が少なくなります。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	104 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	9.8 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.4 g

提供施設: 東濃特別支援学校

## ポテトサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボウル
- ・ざる
- ・スプーン(攪拌用)
- ・包丁
- ・まな板



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
きゅうり	10g	40g	500g
マヨネーズ	15g	60g	750g
塩・こしょう	少々	少々	少々

### ～作り方～

- ①じゃがいも、人参は皮を剥いて、適当な大きさに切る。
- ②きゅうりはスライスして塩で揉む。
- ③水に①を入れて、柔らかくなるまでゆでる。
- ④③が柔らかくなったら、水を切ってボウルに入れて冷ます。
- ⑤②の水気を切り④に加える。
- ⑥⑤に塩・こしょうを加えて混ぜ、マヨネーズを加えてさらに混ぜたら、できあがり。

### アピールポイント!

比較的失敗しにくく、じゃがいもをさつま芋に代用することもできます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	114.7kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	11.4g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	1.3g

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

## ポテトサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ざる
- ・ボール
- ・さいばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	60g	240g	3kg
ブロッコリー	10g	40g	500g
ミカン缶	20g	80g	1kg
ホールコーン缶	10g	40g	500g
マヨネーズ	15g	60g	750g
塩	0.2g	0.8g	10g
こしょう	少々	適宜	適宜

### ～作り方～

- ①じゃがいもをさいのめに切り、ゆでる。
- ②ブロッコリーも茹で冷ましておく。
- ③じゃがいもが茹で上がったら、粉ふきにし冷ます。
- ④材料を混ぜ、マヨネーズで味付けをする。

### アピールポイント!

缶詰めを使用することで、簡単に早くできます。また野菜は冷凍のクミックスベジタブルなど使用しても簡単に出来ます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	177 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	11.6 g
炭水化物	17.1 g
食塩相当量	0.6 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

## マカロニサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ザル
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
マカロニ	10g	40g	500g
ハム	10g	40g	500g
きゅうり	20g	80g	1.0kg
コーン缶	10g	40g	500g
マヨネーズ	10g	40g	500g
塩	0.1g	0.4g	5g
こしょう	0.01g	0.04g	0.5g

### ～作り方～

- ①きゅうりはスライスに、ハムは細切りにしてそれぞれゆで、水を切る。
- ②マカロニをゆでる。
- ③マカロニが冷めたら、①と混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けをする。

### アピールポイント!

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	139kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	9.2g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.7g

提供施設: 聖十字病院

## マカロニサラダ

## ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール
- ・菜箸



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
マカロニ	5g	20g	250g
ツナ缶	10g	40g	500g
人参	5g	20g	250g
きゅうり	5g	20g	250g
マヨネーズ	5g	20g	250g
塩	少々		

## ～作り方～

- ①鍋に湯を沸かし、マカロニを塩茹でする。
- ②にんじんは薄くいちょう切りし、火が通るまで茹でる。
- ③きゅうりは輪切りに切る。
- ④①に茹でたにんじんときゅうり、ツナを入れる。
- ⑤マヨネーズで和え、器に盛り付ける。

## アピールポイント！

・シンプルな材料で、だれでも簡単に作れる手軽なメニューです。大量にマカロニを茹でると、水を切った後マカロニ同士がくっついてしまうため、油をひと回しすると、くっつき防止、更にマヨネーズをからめた際馴染みやすくなります。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	6.1 g
炭水化物	4.4 g
食塩相当量	0.2 g

提供施設： 千寿の里(山田)

## マカロニサラダ

## ～使用器具～

- ・鍋
- ・キッチンばさみ
- ・ボール、ざる



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
マカロニ(乾)	7g	28g	350g
MIXベジタブル(冷凍)	10g	40g	500g
ハム	7g	28g	350g
マヨネーズ	5g	20g	250g
塩	0.3g	1.2g	15g
こしょう	0.1g	0.4g	5g

## ～作り方～

- ①鍋に湯を沸かし、マカロニを茹でる。
- ②MIXベジタブルは解凍しておく。湯通しする。
- ③ハムは2cm長さ・5mm幅程度にキッチンばさみでカットし、湯通しする。
- ④それぞれの材料は水気を切って冷まし、マヨネーズ、塩、こしょうで味付する。

## アピールポイント!

包丁を使わず、火もあまり使わず、材料も少ないので、誰でも簡単に調理できます。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.8g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.6g

提供施設: 千寿の里 西小田

## マカロニサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋 ザル
- ・菜箸
- ・包丁 まな板
- ・ボール



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
マカロニ	20g	80g	1Kg
きゅうり	10g	40g	500g
人参	5g	20g	250g
スイートコーン 冷凍	20g	80g	1Kg
マヨネーズ(カロリーーフ)	8g	32g	400g
水	適量		

### ～作り方～

- ①鍋に湯を沸かして、マカロニをゆでる。
- ②ゆであがったら、ボールにスイートコーン冷凍を入れてその上にザルを置き、マカロニをあける。
- ③ザルのマカロニを上げて水分をきる。
- ④コーンも様子を見てザルに上げる。(湯は捨てずに鍋洗いに取っておく。)
- ⑤薄くスライスしたきゅうりと、千切りの人参、冷ました③と④とマヨネーズを和える。

### アピールポイント!

スイートコーンは炭水化物ですが、ビタミン、ミネラルをバランス良く含みエネルギー補給、疲労回復に効果的、食物繊維、便秘予防に良いとのこと。非常時の湯は大切に使い、非常時にこそ食べたいサラダを提

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	6.7 g
炭水化物	19.3 g
食塩相当量	0.1 g

## マカロニケチャップソテー

### ～使用器具～

- ・フライパン大
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・鍋
- ・菜箸



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
マカロニ	15g	60g	750g
ハム	5g	20g	250g
玉ねぎ	10g	40g	500g
ピーマン	5g	20g	250g
油	3g	12g	150g
ケチャップ	8g	32g	400g
デミソース	2g	8g	100g
塩、こしょう	少々		

### ～作り方～

- ①マカロニをゆでる。
- ②ハム、玉ねぎ、ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、ハム、玉ねぎ、ピーマンを入れ軽く炒める。
- ④マカロニを加えケチャップ、デミソース、塩、こしょうで味をととのえ火を止める。

### アピールポイント!

- ・マカロニ、ケチャップは常時在庫として持っているの、いざという時、水と火さえあればすぐに利用できます。
- ・具はあるもので利用でき、応用の幅が広いです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	3.6 g
炭水化物	14.5 g
食塩相当量	0.4 g

## 南瓜の煮物

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
かぼちゃ	60g	240g	3kg
絹さや	2g	8g	100g
醤油	3ml(3.6g)	12ml(14.4g)	150ml(180g)
砂糖	3g	12g	150g
顆粒風味調味料	0.3g	1.2g	15g

### ～作り方～

- ①かぼちゃは3cm角に切る。
- ②絹さやはさっと茹でておく。
- ③鍋に調味料と南瓜を入れ、落しぶたをして煮る。
- ④南瓜を盛り付けた後、絹さやを飾る。

### アピールポイント!

- ・南瓜は、早く煮ることが出来るのでよいです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	47 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.1 g
炭水化物	11.0 g
食塩相当量	0.5 g

提供施設: 広済寮 広済寮

## かぼちゃの小倉あん

### ～使用器具～

- ・鍋2つ(南瓜用・小豆用)
- ・レードル2本



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
かぼちゃ	100g	400g	5.0kg
ゆであずき缶詰	30g	120g	1.5kg

### ～作り方～

- ①鍋の中に南瓜と水を入れ、ゆでる。
- ②ゆであがった南瓜は水を切って皿に盛り、小豆をそえる。

### アピールポイント!

- ・甘い物でほっとできる様な料理が良いと思い、考案しました。
- ・南瓜がなければ、さつまいもでもOK。  
(皮をむかず、茹でるだけで簡単に調理ができます。)

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	156	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	0.4	g
炭水化物	35.4	g
食塩相当量	0.1	g

提供施設: 介護老人保健施設 ひざし

## 根菜蒸し

### ～使用器具～

- ・蒸し器かなべとざる
- ・包丁、まな板
- ・ボール
- ・菜ばし、スプーン



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
牛蒡	20g	80g	1kg
大根	40g	160g	2kg
人参	20g	80g	1kg
里芋	40g	160g	2kg
さつまいも	40g	160g	2kg
じゃが芋	40g	160g	2kg
れんこん	20g	80g	1kg
南瓜	40g	160g	2kg
マヨネーズ+味噌	5g	20g	250g
ドレッシング+梅	5g	20g	250g

### ～作り方～

- ①根菜類を洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②湯を張った鍋の上に、野菜を入れてたザルを置き蒸す。
- ③箸が通ればできあがり。
- ④ソースの材料を混ぜて付けて食べる。

### アピールポイント!

・時期の根菜類や野菜何でも蒸して、ディップを好みに合わせて数種類作り、味のレパートリーを増やしていただけます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	335 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	12.4 g
炭水化物	50.8 g
食塩相当量	3.8 g

提供施設: 白鳩学園

## 切干大根の煮付け

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・フライ返し(ターナー)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切干大根	10g	40g	500g
人参	10g	40g	500g
干しいたけ	1g	4g	50g
砂糖	1g	4g	50g
みりん	1g	4g	50g
しょうゆ	3g	12g	150g
だし汁	50ml	200ml	2.5L

### ～作り方～

- ①切干大根と干しいたけを水で戻す。
- ②人参は千切りに切る。
- ③鍋に全ての材料を入れ、沸騰するまで煮る。
- ④沸騰したら弱火にして軟らかくなるまで煮て、完成。

### アピールポイント!

- ・だし汁は市販の顆粒だしを使用しても良いです。
- ・高野豆腐などの乾物を入れても良いです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1g
脂質	0g
炭水化物	10g

提供施設: 養護老人ホーム多容荘

## 切干大根の煮物

### ～使用器具～

- ・鍋(大根切干用、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)
切干しだいこん	7g	28g	350g
人参	10g	40g	500g
油揚げ	10g	40g	500g
酒	1g	4g	50g
油	1g	4g	50g
こいくちしょうゆ	2g	8g	100g
うすくちしょうゆ	1g	4g	50g
砂糖	1g	4g	50g
みりん	1g	4g	50g
かつおだし	20g	80g	1Kg

### ～作り方～

- ① 米は炊飯する。
- ② 切干大根は水に戻しておく。
- ③ 野菜、油揚げを食べやすい大きさに切り、鍋で切干大根と軟らかくなるまで煮る。
- ④ 軟らかくなったら調味料を入れて味を浸みこませる。

### アピールポイント！

- ・食材が何時でもそろっており、鍋、一つで煮ることができる。
- ・野菜も軟らかくなるので、多様な食形態に対応できる。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.3g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.5g

提供施設： 住宅型有料老人ホーム“笑人”

## 切干大根の煮付け

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・木べら
- ・菜ばし
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切干大根	10g	40g	500g
竹輪	25g	100g(1本)	1.2kg(12本)
人参	10g	40g(1/3本)	500g(4本)
みりん	6g(小さじ1)	24g	300g
しょうゆ	6g(小さじ1)	24g	300g
水(切干大根の戻し汁も入れる)	75ml	300ml	3.7L
サラダ油	3g	12g	150g

### ～作り方～

- ①切干大根は水洗いして水に15分つけて戻し、水気をきり、食べ易い長さに切る。(戻し汁は捨てない。)
- ②竹輪は薄く半月切りにし、人参は太めの千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、人参、切干大根、竹輪の順にサッと炒める。
- ④切干大根の戻し汁と調味料を入れ、煮含める。

### アピールポイント!

・保存のきく切干大根を使用し、ミネラルなどの栄養も摂れる献立です。戻し汁を調理に使用し、水を無駄にしないようにしました。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	3.6 g
炭水化物	14.2 g
食塩相当量	1.5 g

## 切り干し煮

### ～使用器具～

- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・なべ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切り干し大根	5g	20g	250g
にんじん	10g	40g	500g
ちくわ	10g	40g	500g
さとう	5g	20g	250g
しょうゆ	3g	12g	150g
水(切干大根もどし汁)	20ml	80ml	1L

### ～作り方～

- ① 切り干し大根はぬるま湯につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは細切り、ちくわは小口切りにする。
- ③ 鍋に全ての材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。

### アピールポイント!

・切り干し大根は保存がきく乾物なので、ストックしておけばいつでも使えて便利です。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.2 g
炭水化物	11 g
食塩相当量	0.6 g

提供施設: 耕グループくわのみ

## 切り干し大根のさっぱり和え

### ～使用器具～

- ・ 鍋
- ・ 包丁、まな板
- ・ ボール、ザル
- ・ フライ返し
- ・ お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切り干し大根	4g	16g	200g
ちくわ	10g	40g	500g
きゅうり	10g	40g	500g
乾燥わかめ	0.5g	2g	25g
ごま油	1g	4g	50g
しょうゆ	2g	4g	100g
みりん	2g	2g	50g
ごま	0.5g	2g	25g
練り梅	2g	8g	100g

### ～作り方～

- ①切り干し大根は戻してさっと茹でておく。
- ②わかめは水で戻しておく。
- ③胡瓜は斜めにスライスし切り干しにする。ちくわは半分に切り、斜めに切る。  
(形がそろって食べやすいです。)
- ④調味料、ごま、練り梅を合わせておく。
- ⑤①～③を④で和える。
- ⑥練り梅、梅干しの味にあわせてみりんの量を加減する。

### アピールポイント！

乾物と手に入りやすいちくわを使用して作ります。さっぱりとした味付けです。他の料理に合わせて分量を多くすることも可能です。  
練り梅を梅干しにすればこりこりとした食感が楽しむことができます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	43
kcal	
たんぱく質	1.8 g
脂質	1.5 g
炭水化物	5.8 g

提供施設： 介護付き有料老人ホーム多治見生楽館

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

## 切り干し大根の和え物

### ～使用器具～

- ・ボウル
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切り干し大根	5g	20g	250g
昆布豆	2.5g	10g	125g
しょうゆ	3g	12g	150g
砂糖	3g	12g	150g

### ～作り方～

- ①切り干し大根をひたひたの水につけて戻して軽く絞る。
- ②①の切り干し大根を醤油・砂糖に漬け込む。
- ③昆布豆と和えて完成。

### アピールポイント!

- ・熱源がなくても、水さえあれば出来ます。
- ・食物繊維・カルシウムが摂取出来ます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	47 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.3 g
炭水化物	10.8 g
食塩相当量	0.5 g

提供施設： ひるかわデイサービスセンター

## 切り干し大根とツナの胡麻マヨサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・菜箸



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切り干し大根	7g	28g	350g
ツナ缶	20g	80g	1kg
人参	7g	28g	350g
コーン缶	5g	20g	250g
すりごま	3g	12g	150g
マヨネーズ	10g	40g	500g

### ～作り方～

- ①切り干し大根をたっぷりの水で戻す。
- ②①を食べやすく刻む。
- ③②を茹でる。
- ④人参はせん切りにして茹でる。
- ⑤切り干し大根と人参が冷めたら、ツナとコーンを加える。
- ⑥⑤をマヨネーズ、すりごまで和えて完成。

### アピールポイント!

- ・非常時のため、保存がきく食材、切り干し大根、ツナ缶、コーン缶を使ったサラダです。
- ・食物繊維も摂れます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	167 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	13.6 g
炭水化物	7.1 g
食塩相当量	0.5 g

## 切干大根とわかめのサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール、ざる
- ・まな板、包丁
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切干大根	3g	12g	150g
カットわかめ	1g	4g	50g
人参	10g	40g	500g
ごまドレッシング	10g	40g	500g

### ～作り方～

- ①切干大根は戻して少し切る。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③切干、にんじんを茹で、あげる間にわかめを入れ茹で上げて水にさらす。
- ④水を切って、ドレッシングで和える。

### アピールポイント！

・ほとんどの食材が、災害時でも食品倉庫にありそうな乾物を使用して献立を立ててみました。

### 栄養成分表示(1人当たり)

※写真の1人前です

エネルギー	449 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	11.7 g
炭水化物	71.2 g
食塩相当量	3.3 g

提供施設: 坂下老人保健施設

## 切り干し大根サラダ

### ～使用器具～

- ・ざる、ボール
- ・なべ
- ・包丁、まな板
- ・菜はし、トンゲ
- ・(缶切り)
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
切り干し大根	6g	24g	300g
ツナ缶	15g	60g	750g
人参	3g	12g	150g
きゅうり	5g	20g	250g
はるさめ	5g	20g	250g
コーン缶	5g	20g	250g
胡麻ドレッシング	10g	40g	500g
塩	0.2g	0.8g	10g
こしょう	0.1g	0.4g	5g

### ～作り方～

- ①切り干し大根は水で戻しておく。
- ②人参、きゅうりはせん切りにする。
- ③春雨は熱湯でもどす。
- ④切り干し大根は水を切り、ざく切りにし、熱湯で茹でる。きゅうり、人参も茹でる。
- ⑤材料がさめたら、ボールにすべて入れ胡麻ドレッシング、塩コショウで味付けをする。

### アピールポイント!

- ・味付けは、マヨネーズなどにもおいしいです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	80 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	0.3 g
炭水化物	9.6 g
食塩相当量	0.1 g

## ひじきの煮物

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボウル
- ・ザル
- ・お玉
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
乾燥ひじき	5g	20g	250g
まぐろ油漬フレーク	15g	60g	750g
乾燥しいたけ スライス	1g	4g	50g
しょうゆ	5cc	15cc	250cc
砂糖	3g	12g	150g
顆粒だし	適量	適量	適量
油	適量	適量	適量

### ～作り方～

- ①ひじき、干しいたけはさっと水洗いしてから30分ほど水につけて戻しておく。
- ②ひじきの水を切り、干しいたけは戻し汁ごと鍋に入れる。
- ③まぐろ油漬フレークも鍋に入れて少し炒める。
- ④調味料を入れて味がしみこむまで煮る。

### アピールポイント！

厨房に在庫として残っていた乾物、レトルト食品を使い一品作りました。まぐろフレークを他のこうや豆腐等に変更してもOK！野菜が入荷できたらにんじん、たけのこ等も入れれば食物繊維も取れて一石二鳥のおかず。切り込みがないので、調理員の手間も省けます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	87
kcal	
たんぱく質	3.9 g
脂質	5.6 g
炭水化物	7.3g

提供施設： 第一陶技学園

## ひじきと大豆のサラダ

### ～使用器具～

- ・ ボール、ざる
- ・ 包丁、まな板
- ・ 菜ばし
- ・ (缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ひじき缶	25g	100g(1缶)	1.25kg
大豆缶	15g	60g(1/2缶)	750g
コーン缶	15g	60g(1/2缶)	750g
きゅうり	10g	40g	500g
マヨネーズ	10g	40g	500g
塩	0.2g	0.8g	10g
コショウ	0.1g	0.4g	5g

### ～作り方～

- ①きゅうりを千切りにし、塩もみしておく。
- ②きゅうりの水気を切って、ひじき缶、大豆缶、コーン缶と合わせてボールに入れる。
- ③マヨネーズ、塩コショウで味付けしたら完成。

### アピールポイント!

・ほとんど缶詰を使うのでひじきを戻す手間もなく、火も使わず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	137 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	10.5 g
炭水化物	5.8 g
食塩相当量	0.5 g

## ひじきの煮物

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・菜ばし、お玉
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
乾燥ひじき	6g	24g	300g
味付け魚缶(さんま)	40g	160g(1缶)	2kg
ミックスベジタブル	10g	40g	500g
水	100ml	400ml	5L
しょうゆ	4.5g	18g(大1)	225g
みりん	4.5g	18g(大1)	225g
砂糖	2.5g	10g(大1)	13g

### ～作り方～

- ①ひじきは戻して水気を切る。(水戻し不要のものはそのまま)
- ②味付けさんまはほぐしておく。
- ③鍋に材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④10分程煮つめる。

### アピールポイント!

- ・材料を切る必要のないようにしました。
- ・味付け魚缶は食数が多いと面倒かもしれませんが、ほぐして入れるだけで、味もしっかり付くので良いです。どの魚缶でもおいしく仕上がります。
- ・ミックスベジタブルは冷凍ですが250gや1kgなど色々あるので使い切れる量のものを使うと良いと思います。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	0.9 g

## ひじき煮

### ～使用器具～

- ・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)
ひじき	3g	12g	150g
人参	10g	40g	500g
焼きちくわ	11g	44g	550g(10本)
大豆水煮	20g	80g	1Kg
水	20ml	80ml	1L
砂糖	3g	12g	150g
顆粒風味調味料	0.5g	2g	25g
みりん	3ml	12ml	150ml
しょうゆ	2ml	8ml	100ml
きぬさや	2g	8g	100g

### ～作り方～

- ①ひじきは水でもどす。
- ②切った人参、ちくわ、水煮の大豆を調味料で煮る。
- ③器に盛り、茹でたきぬさやをトッピングする。

### アピールポイント！

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	1.5 g
炭水化物	10.6 g
食塩相当量	0.9 g

提供施設: リコーエレメックス(株)恵那事業所

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

## ひじきのサラダ

### ～使用器具～

- ・ボール
- ・ゴムべら、菜ばし
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ひじき缶	30g	120g	1.5Kg
ミックスビーンズ缶	10g	40g	500g
塩	0.1g	0.4g	5g
こしょう	0.01g	0.04g	0.5g
マヨネーズ	10g	40g	500g

### ～作り方～

- ①ひじき、ミックスビーンズを缶から出して混ぜ合わせる。
- ②塩、こしょう、マヨネーズで味を調えたら完成！

### アピールポイント！

- ・缶詰を混ぜ合わせるだけで手間も少なく簡単に作れます。
- ・さらに切り干し大根を入れると食感がよく美味しくなります。ツナ缶を入れても美味しいです。いろいろとアレンジが効きます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	4.1 g
炭水化物	5.0 g
食塩相当量	0.8 g

提供施設： 坂下病院

## 酢味噌和え

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール、ざる
- ・さい箸



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
乾燥わかめ	1g	4g	50g
麩	3g	12g	150g
味噌	5g	20g	250g
砂糖	3g	12g	150g
酢	3ml (3g)	12ml (大さじ4/5)	150ml (150g)

### ～作り方～

- ①乾燥わかめと麩は水で戻しておく。
- ②水で戻したわかめと麩をさっと茹でる。
- ③調味料は全て混ぜておく。
- ④水気を切ったわかめと麩を酢味噌で和える。

### アピールポイント!

乾物で、常備されているような食材だけでできます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	34 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	6.2 g
食塩相当量	0.8 g

## ツナ和え

### ～使用器具～

- ・鍋(炒め用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・フライ返し(ターナー)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	100g	400g	5.0Kg
ツナ	20g	80g	1.0Kg
しょうゆ	2g	8g	100g

### ～作り方～

- ① 白菜を2cmくらいの大きさに切る。人参も薄くスライスする。
- ② 鍋に①を入れて火にかける。
- ③ 白菜に火が通ったら火を止めて粗熱を取る。
- ④ ツナと混ぜ合わせて、しょうゆを適量加える。

### アピールポイント!

蒸し煮にするとき塩を少し加えると火の通りが早いです。  
野菜が多く取れます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	67 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	4.4 g
炭水化物	4.4 g
食塩相当量	0.2 g

# ツナサラダ

- ～使用器具～
- ・鍋
  - ・ボール
  - ・さいばし
  - ・ざる
  - ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ツナ缶	30g	120g	1.5Kg
干しひじき	3g	12g	150g
ミックスベジタブル	10g	40g	500g
ゴマ	1g	4g	50g
マヨネーズ	5g	20g	240g
ほん酢	1g	4g	50g

～作り方～

- ①ひじきは水で戻しゆで、ざるにあげておく。
- ②ミックスベジタブルを茹でざるで水きりしておく。
- ③ツナ缶はほぐしておく。
- ④(①②③)の材料をボールに入れマヨネーズ、ほん酢、ゴマを加え混ぜる。

**アピールポイント!**

- ・だれでも簡単にできます。
- ・鉄分が摂れる献立です。
- ・包丁を使用しない献立です。

**栄養成分表示(1人当たり)**

エネルギー	
134kcal	
たんぱく質	6.2g
脂質	10.7g
炭水化物	3.8g

## 小松菜のゴマ和え

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・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)
小松菜	40g	160g	2kg
人参	5g	20g	1kg
しめじ	10g	40g	500g
ゴマ和えの素	5g	20g	250g

### ～作り方～

- ①小松菜は2cmくらい、少し小さめにカットする。
- ②人参は火が通りやすいように、薄く小さいちょう切り。
- ③しめじは石づきを取り、大きいものは半分または1/4にさく。
- ④鍋に水を入れる。沸騰したら、塩を入れ、材料を湯がく。
- ⑤湯がいた材料の水を切り、胡麻和えの素と和える。

### アピールポイント!

- ・非常時の食事なので、1つの鍋で小松菜、人参、しめじを茹でます。
- ・味付はごま和えの素を使用します。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	1.2 g
炭水化物	3.7 g
食塩相当量	0.5 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

## キャベツとささ身の海苔サラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ザル
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
鶏ささ身(筋なし)	25g	100g	1.25kg
酒	2ml(2g)	8ml(大さじ1/2)	100ml(100g)
キャベツ	30g	120g	1.5kg
マヨネーズ	7g	28g	350g
青海苔	0.3g	1.2g	15g
塩	0.1g	0.4g	5g
こしょう	0.1g	0.4g	5g

### ～作り方～

- ①キャベツはざく切りにし、さっと茹でてかるく絞っておく。
- ②鍋に水と酒を入れ、ささ身を茹でる。ザルにあげて荒熱を取り、細かくさく。
- ③ボールにキャベツとささ身を入れ、マヨネーズ・青海苔・塩こしょうで味付けする。

### アピールポイント!

- ・海苔を加える事で、簡単に風味のあるサラダになります。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	65 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	4.1 g
炭水化物	2.6 g
食塩相当量	0.3 g

提供施設: 広済寮

## コンビーフサラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール、ざる
- ・まな板、包丁
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
コンビーフ	10g	40g	2.0kg
胡瓜	10g	40g	2.0kg
塩	0.1g	0.4g	20g
カリフラワー	20g	80g	4.0kg
レタス	10g	40g	2.0kg
マヨネーズ	7g	280g	14kg
塩	0.3g	1.2g	60g
レモン果汁	1g	4g	40g

### ～作り方～

- ①野菜を食べやすい大きさ、火の通りやすい大きさに切る。
- ②火を通す野菜は軟らかくなるまでゆでる。胡瓜は塩もみする。
- ③調味料を加え味付けし、和える。

### アピールポイント!

- ・手に入る野菜で対応してください。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	6.4 g
炭水化物	2.0 g
食塩相当量	0.7 g

提供施設: 中津川ナーシングピア

## 花野菜サラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・菜ばし、スプーン



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
卵	25g(1/2個)	100g(2個)	1.2kg(25個)
ブロッコリー	30g	120g	1.5kg
カリフラワー	20g	80g	1kg
玉ねぎ	5g	20g	250g
サウザンアイランドドレッシング	10ml(12g)	40ml(48g)	500ml(600g)

### ～作り方～

- ①鍋に卵が隠れるくらい水をはり沸騰後10分ゆでる。(茹で水がない時は炒り卵にしてもよい)
- ②玉ねぎを薄く切る。
- ③鍋に水をはり、ブロッコリー・カリフラワーを茹でる。茹であがり1分前くらいに、玉ねぎも入れ火を通す。
- ④茹で卵は、白身と黄身と別け、薄くスライスする。
- ⑤茹であがった③をざるに開け水を切り、鍋を拭いて、鍋に戻す。
- ⑥⑤と白身をサウザンアイランドドレッシングで和える。
- ⑦最後に黄身をのせる。

### アピールポイント!

- ・サウザンアイランドドレッシングがなくても、他のドレッシング、マヨネーズで対応できます。
- ・黄身を最後に盛り付けることで見た目がきれいになり食欲も増加します。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	90 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	6.4 g
炭水化物	3.4 g
食塩相当量	0.8 g

提供施設: 養護老人ホーム清和寮

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

## 白菜のカレー風味サラダ

### ～使用器具～

- ・包丁
- ・まな板
- ・ボウルまたはポリ袋
- ・ディスポ手袋（ボウル使用の場合）



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
白菜	60 g	240 g	3 kg
塩	0.3 g	1.2 g	15 g(大1)
レーズン	10 g	40 g	500 g(4カップ強)
こしょう	少々	適量	適量
マヨネーズ	4 g(小1)	16 g	200 g(1カップ強)
カレー粉	0.2 g	0.8 g	10 g(大1.5)

### ～作り方～

- ①白菜の葉先を1cm幅に、芯は5mm幅に切って塩をふって揉んでおく。
- ②①の水気をしぼる。
- ③全ての材料を混ぜ合わせる。

### アピールポイント!

- ・ボウルがなければ、ポリ袋でも調理可(1人分ずつ入れればそのまま配る事もできます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	3.1g
炭水化物	10.3g
食塩相当量	0.4g

提供施設: 東濃厚生病院

## 八宝菜

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁
- ・まな板
- ・木じゃくし
- ・柄杓



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚肉	30g	120g	1.5Kg
板かまぼこ	20g	80g	1Kg
白菜	100g	400g	5Kg
玉ねぎ	50g	200g	2.5Kg
人参	20g	80g	1Kg
ピーマン	10g	40g	500g
ごま油	2g	8g	100g
顆粒中華だし	5g	20g	250g
片栗粉	8g	32g	400g
水	150ml	600ml	7.5L
塩・こしょう	適量		

### ～作り方～

- ①豚肉は食べやすい大きさに、板かまぼこ・人参は薄めのいちよう切り、白菜は四つ割りにして2cm幅、玉ねぎとピーマンは四つ割りにして1cm幅にカットする。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉、板かまぼこ、人参、玉ねぎ、白菜を入れ炒め、水・顆粒中華だしを入れさっと煮る。
- ③ピーマンを入れ、煮えたら塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### アピールポイント!

- ・万人うけするメニューです。
- ・ミックスベジタブルを使用することで、材料を切る手間がなく、手軽にカレーライスができます。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	558	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	12.0	g
炭水化物	95.8	g
食塩相当量	2.1	g

提供施設: 大湫病院

## 中華炒め

## ～使用器具～

- ・包丁、まな板（調理はさみでも可）
- ・計量カップ、計量器
- ・容器（調味料用・豚肉着けこみ用）
- ・鍋
- ・お玉（フライ返しでもOK）



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚肉	30g	120g	1.5Kg
A 酒	2g	8g	100g(1/2カップ弱)
A しょうゆ	2g	8g	100g(1/2カップ弱)
A おろししょうが	1g	4g	50g
白菜	60g	240g(中4枚)	3Kg(中2株)
冷凍チンゲン菜	40g	160g	2Kg(4P)
人参	10g	40g	500g(2.5本)
冷凍しいたけ	2g(2枚)	8g	100g
B しょうゆ	4.5g	18g	225g(1カップ弱)
B 酒	4g	16g	200g(1カップ)
B みりん	4g	16g	200g(1カップ弱)
B 砂糖	2.5g	10g	125g(1カップ)
B 顆粒中華だし	1.5g	6g	75g
B 塩	0.5g	2g	25g(大さじ1・1/3杯)
片栗粉	6g	24g	300g(2カップ強)
水	12g	48g	600g(4カップ強)
ごま油	1.5g	6g	75g(1/2カップ弱)

## ～作り方～

- ①豚肉にAで下味をつける。 ※ 食品用の袋に豚肉とAを入れ密封してもできる。
- ②具材を一口大に切っておく。 ※ 人参、白菜は水で洗う。
- ③Bを合せておく。 ※ 野菜はその時ある物を使用すればよい。
- ④片栗粉を水で溶いておく。(片栗粉:水=1:2)
- ⑤油をひいた鍋を火にかける。
- ⑥①を炒め、色が変わったら 人参→しいたけ→ チンゲン菜→白菜を順に加えて炒める。
- ⑦③を加えて味を付け、④を加えて弱火でさっと炒め、火を消す。

## アピールポイント！

- ・その時にある在庫野菜で構いません。  
冷凍野菜なら洗う手間が短縮
- ・ご飯にかければ『中華あんかけご飯』として食べられます。
- ・油で炒めることで人参のVA吸収効率UP。

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	159	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	7.4	g
炭水化物	14.4	g
食塩相当量	1.5	g

提供施設：(社福)陶都会 ドリーム陶都(魚国総本社)

## 麻婆大根

### ～使用器具～

- ・ 鍋
- ・ 包丁、まな板
- ・ ボール、ザル
- ・ フライ返し
- ・ お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚ひき肉	40g	160g	2kg
大根	100g	400g	5kg
ねぎ	10g	40g	500g
しょうが	1g	4g	50g
油	1g	4g	50g
砂糖/しょうゆ/みりん	2/1/1 (g)	80/40/40 (g)	100/50/50 (g)
赤味噌	3g	12g	150g
豆板醤	0.5g	2g	25g
すりごま	1g	4g	50g
顆粒中華だし	0.5g	2g	25g
片栗粉	1g	4g	50g
ごま油	0.5g	2g	25g
※マーボーの素で可			

### ～作り方～

- ①大根、ねぎ、しょうがを切っておく。
- ②豚ひき肉、ねぎの2/3を炒める。
- ③大根を入れて炒める。
- ④しょうが、片栗粉、ごま油以外の調味料を入れて味付けし、仕上げに残りの葱を入れる。
- ⑤片栗粉で閉じ、ごま油を回しかける。

### アピールポイント!

麻婆豆腐の変形。大根は1cm角でも、いちょう切りでも良い。井にしても良い。挽肉を豚から鶏にし醤油味に変更すればさっぱりとした味付けになるので対象者、他の料理に合わせる事が可能。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	8.1 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	0.8 g

提供施設: 介護付き有料老人ホーム多治見生楽館

## ビーフンサラダ

### ～使用器具～

- ・包丁、まな板
- ・ボール、ザル
- ・鍋



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ビーフン	10g	40g	500g
人参	10g	40g	500g
胡瓜	10g	40g	500g
焙煎胡麻ドレッシング	8g	32g	400g

### ～作り方～

- ①ビーフンを水で戻し、茹でる。
- ②人参を細切りにし、茹でる。
- ③胡瓜を細切りにする。
- ④焙煎胡麻ドレッシングで和える。

### アピールポイント！

さっぱりして食べやすく、人気のメニューです。  
ビーフンは乾物なので、日持ちします。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	86 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	4.5 g
炭水化物	10.0 g
食塩相当量	0.2 g

提供施設： サニーサイドホスピタル

## 春雨サラダ

### ～使用器具～

- ・鍋
- ・ボール
- ・キッチンハサミ
- ・箸
- ・カセットコンロ
- ・包丁



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
春雨	12.5g	50g	625g
キャベツ	30g	120g	1.5Kg
マヨネーズ	10g	40g	500g
塩	0.2g	0.8g	10g
こしょう	0.1g	0.4g	5g
トマト	20g	80g	1Kg

### ～作り方～

- ①キャベツは洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。春雨はハサミで1/3の長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、春雨を3分ゆでる。
- ③残り1分になったらキャベツをくわえる。
- ④時間になったら、水洗いし、水気をしっかりと切り、味をつける。
- ⑤横にトマトを添える。

### アピールポイント！

キャベツは手でちぎって、できるだけ洗い物を減らしました。  
 全て一緒にゆでることで時間も手間も省きました。  
 人参やハムを入れると彩りがよくなります。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	125kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	7.7g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	0.4g

提供施設： 岐阜県立サニーヒルズみずなみ

## ニラたっぴりの千千ミ

### ～使用器具～

- ・フライパン
- ・フライ返し
- ・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)
ニラ	50g	200g	2.5kg
桜エビ	5g	20g	250g
ベーコン	15g(1枚分)	60g(4枚分)	750g(50枚分)
小麦粉	25g	100g	1.25kg
片栗粉	7.5g	30g	375g
水	50ml	200ml	2.5L(2.5kg)
塩	0.5g	2g	25g
ごま油	小さじ1(4g)	小さじ4(16g)	200g
しょうゆ	10ml(10g)	40ml(40g)	500ml(500g)
酢	10ml(10g)	40ml(40g)	500ml(500g)

### ～作り方～

- ① ニラを2cm、ベーコンを1cmくらいに切る。
- ② 小麦粉、片栗粉、水を混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせた②に①の食材を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を片面ずつ焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。(熱いので注意が必要。)
- ⑥ しょうゆと酢を混ぜ合わせタレを作り完成。

### アピールポイント!

- ・ニラのビタミン、桜エビのカルシウムが疲れた体に良く効きます。
- ・当院の人気メニューです。

### 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	227 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	10.6 g
炭水化物	22.8 g
食塩相当量	2.4 g

提供施設: 浜田・浅井医院