

**2020年**  
**備蓄食リメイク料理集**



**一般社団法人日本非常食推進機構**  
**京都栄養医療専門学校**  
**(大和学園 地域健康栄養支援センター)**

## 【この冊子を作成するにあたって】

1995年1月17日早朝、忘れられない揺れに見舞われた阪神・淡路大震災が発生して25年が経過しました。

6434名が犠牲となり、大きな被害をもたらしました。当時はこのような大震災が発生した場合の支援体制がまったくできていないことが明確となり、大災害に備えて備蓄食品とともに地域での支援体制の構築が必要と検討が始められました。

また、2011年3月に発生した東日本大震災では、道路の寸断等物流網が機能しなくなり、満身に食料を調達できなかったことがあげられます。実際には、災害支援物資の供給が震災発生後3日目以降という地域もあったようであり、電気は復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要するなど避難生活も困難を強いられました。

特に近年は大規模な自然災害が多発し、地震・風水害等による被害が危惧されています。

我々は、備蓄食（アルファ米など）を活用した簡単で応用可能な料理を提案し冊子作成を行いました。災害時および普段でも活用できる料理ですので、家庭や地域で活用していただくと幸いです。

災害は起こらないことを願いますが、準備をすることが大切です。どのような状況においても冷静に行動し、温かい、おいしい料理を食べられる準備・訓練をしておきましょう。

## エビドリア

【材料】2人分  
 アルファ米(エビピラフ) ……100g  
 ホワイトソース  
 食塩不使用バター ……30g  
 薄力粉 ……30g  
 牛乳 ……300g  
 ブロッコリー ……60g  
 赤パプリカ ……25g  
 黄パプリカ ……20g  
 ピザ用チーズ ……20g



### 【作り方】

- ① ブロッコリーを一口サイズに切る。パプリカは1cmの色紙に切る。ブロッコリーとパプリカは茹でておく。
- ② アルファ化米(エビピラフ)をお湯で戻す。
- ③ ホワイトソースを作る。フライパンにバターをとかし薄力粉を入れ混ぜる。混ぜたものに牛乳を少しずつ混ぜダマが出来ないようにすべて混ぜる。
- ④ 耐熱用のお皿に油を塗り、エビピラフを盛りつけその上にホワイトソースをかける。その上にブロッコリーとパプリカをのせ、チーズをかける。200度に温めたオーブンに入れ、チーズに焼き色がつくまで(5分ほど)焼く。

### 1人当たり栄養価

エネルギー	338kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	7.0g
炭水化物	55.5g
食塩相当量	1.9g

## お好み焼き風

【材料】1人分(1枚)  
 アルファ米(五目ごはん) ……50g  
 鶏卵 ……50g  
 たまねぎ ……40g  
 長ねぎ ……40g  
 にんじん ……35g  
 桜えび ……3g  
 かたくり粉 ……15g  
 ごま油 ……2g  
 青のり ……0.2g  
 かつお節 ……3g  
 お好み焼きソース ……20g



### 【作り方】

- ① α化米をお湯(80g)で戻す。
- ② 玉ねぎ、長ネギ、人参を荒みじん切りにし、ごま油(1g)で炒める。
- ③ ボウルで①と②と桜えびを混ぜ、卵と片栗粉を加えながら焼く前のお好み焼き程度まで生地を固くする。
- ④ ごま油の上に③を広げ、両面しっかり焼く。
- ⑤ お皿に盛り、上にお好み焼きソース、鰹節、青のりなどの好きなトッピングをのせる。

### 1人当たり重量

エネルギー	422kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	9.3g
炭水化物	68.5g
食塩相当量	2.3g

※お好みで紅生姜、キャベツを入れてもおいしいです。

## カレー風味バターライス

【材料】1人分  
 アルファ米 ……50g  
 ツナ缶 ……20g  
 たまねぎ ……20g  
 ピーマン ……20g  
 にんじん ……10g  
 油 ……2g  
 食塩不使用バター ……5g  
 バセリ ……1g  
 食塩 ……1.5g



### 【作り方】

- ① α化米をお湯(80cc)で戻す。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ツナ缶は余分な油分を落とし、ザルにあげておく。
- ④ フライパンに調味油とバターをいれ、にんにくの香りを出す。
- ⑤ ④に②と③を入れ炒める。
- ⑥ 火が通ったらα化米とカレー粉、食塩を入れ味付けする。
- ⑦ 器に盛り、バセリをかけて完成。

### 1人当たり栄養価

エネルギー	284kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	6.9g
炭水化物	48.8g
食塩相当量	2.2g

## スープ炒飯

【材料】1人分  
 アルファ米(エビピラフ) ……50g  
 鶏卵 ……50g  
 レタス ……30g  
 長ねぎ ……25g  
 たまねぎ ……15g  
 にんじん ……10g  
 生しいたけ ……15g  
 あん ……120g  
 だし汁 ……3g  
 うすくちしょうゆ ……3g  
 かたくり粉 ……3g  
 おろししょうが ……5g  
 かに缶 ……10g



### 【作り方】

- ① しいたけ、たまねぎ、人参、長ネギは荒みじん切りにする。
- ② レタスは大きめの一口サイズに切る。
- ③ フライパンに油を引き、①を炒め、火を通した後たまご、お湯で戻したエビピラフを加え、最後にレタスを入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 出汁を作り、醤油と生姜で味を整える。
- ⑤ 火を止めて水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ ③を盛り付け、あんをかけ、最後にカニ身を飾る。

### 1人当たり栄養価

エネルギー	306kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	6.1g
炭水化物	48.3g
食塩相当量	2.5g

天かすをピラフに混ぜる。あんは濃口しょうゆで色をつける。アレンジも可能。

# トマトライス

【材料】1人分

アルファ米(白米)	…50g
トマトジュース(無塩)	…50g
コンソメスープ	…50g
ツナ缶	…20g
ウインナー	…15g
たまねぎ	…30g
ピーマン	…15g
にんじん	…10g
コーン缶	…15g
食塩不使用バター	…5g
パセリ	…1g
食塩	…0.25g



【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ウインナーは輪切りに切る。
- ③ フライパンや鍋にバターを入れ溶かし、ウインナーと①を炒める。
- ④ 材料に火が通れば、トマトジュースとコンソメスープ、α化米、ツナ、コーンを入れお米を戻す。
- ⑤ 蓋かアルミホイルをかぶせ、たまにかき混ぜながら炊き様子を見る。

1人当たり栄養価

エネルギー	328kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	9.2g
炭水化物	52.4g
食塩相当量	1.0g

オムライス、チキンライス、リゾットにもアレンジ可能です。お好みの材料や味が薄い、足りない場合はケチャップを入れてもおいしいです。

# ライスピザ風

【材料】2人分(1枚)

アルファ米(カレー味)	…100g
鶏卵	…50g
ツナ缶	…40g
たまねぎ	…50g
ピーマン	…35g
にんじん	…35g
トマト	…35g
かたくり粉	…30g
チーズ	…30g
オリーブオイル	…1g
パセリ	…0.5g



【作り方】

- ① α化米をお湯(160cc)で戻す。
- ② ピーマンは薄い輪切りもする。
- ③ 人参、玉ねぎは荒みじん切り、トマトは角切りにする。
- ④ コーン、ツナはざるなどにあげて水気を切る。
- ⑤ ①に卵と片栗粉を加えながら焼く前のお好み焼き程度まで生地を固くする。
- ⑥ オリーブオイルを引き、生地を広げ両面焼く。
- ⑦ 生地にケチャップを塗り、上に②、③、④、チーズをのせ焼く。

1人当たり栄養価

エネルギー	328kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	9.2g
炭水化物	52.4g
食塩相当量	1.0g

# いなり寿司

【材料】(1人分)

・アルファ米(五目御飯)…	100g
・キュウリ	…15g
・パプリカ	…15g
・味付き油揚げ	…5枚
・炒り胡麻	…0.5g
すし酢	
・酢	…15g
・砂糖	…3g



【作り方】

- ① 五目御飯は少し固めに戻す。
- ② すし酢を合わせておく。
- ③ きゅうり、パプリカを細かく切る。
- ④ 五目御飯と①、②、胡麻を混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げに③を詰める。

1人当たり栄養価

エネルギー	409kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	14.8g
炭水化物	54.3g
食塩相当量	1.9g

甘めの味付けにして食べやすいようにしました。食塩相当量が少なめなので塩分を抑えた人におすすめ！

# カリフォルニアロール

【材料】(1本分)

・アルファ米(五目御飯)…	100g
・焼き海苔(全形)	…1枚
・マヨネーズ	…5g
・きゅうり	…1/4本
・カニ風味蒲鉾	…2~3本
・胡麻	…0.5g
すし酢	
・酢	…15g
・砂糖	…3g



【作り方】

- ① 五目御飯を固めに戻す。
- ② すし酢を合わせる。
- ③ ①と②を合わせて酢飯を作る。
- ④ ラップに胡麻を散らし、③を広げる。
- ⑤ ④の上に海苔を乗せ、その上にきゅうり、カニ風味蒲鉾、マヨネーズを乗せ巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分ける。

1人(1/2本)当たり栄養価

エネルギー	233kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	5.9g
炭水化物	38.9g
食塩相当量	1.4g

お寿司にすることで五目御飯の風味をそのまま味わえるようにしました。子供も食べやすい味わいです。

# カレーピザ

## 【材料】(1人分)

- ・ピーマン ……20g
- ・ソーセージ ……40g
- ・玉葱 ……50g
- ・チーズ(溶けるタイプ)……20g
- ・ホワイトソース ……20g
- ・片栗粉 ……10g
- ・アルファ米(ドライカレー)……150g



## 【作り方】

- ① お湯で戻したドライカレーを軽く潰して、片栗粉を加えピザ生地の形に形成する。
- ② ピーマンとソーセージは輪切り、玉葱は薄切りにする。
- ③ ①にホワイトソースをなめらかに塗る。
- ④ ③に②をバランス良く並べ、その上にチーズを乗せる。
- ⑤ 170℃のオーブンで10分程焼目が付くまで焼く。

## 1人当たり栄養価

エネルギー	480kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	18.9g
炭水化物	62.6g
食塩相当量	2.8g

ドライカレーはホワイトソースとの相性がよかったのでホワイトソースを使用しました。

# コーンクリームドリア

## 【作り方】(1人分)

- ・アルファ米(エビピラフ)……200g
- ・コーン缶(クリームタイプ)……20g
- ・マヨネーズ ……3g
- ・食塩 ……0.5g
- ・コショウ ……0.03g



## 【作り方】

- ① コーンクリームにマヨネーズ、食塩、コショウを入れ混ぜる。
- ② 耐熱皿にお湯で戻したエビピラフを敷き、①を乗せ、チーズを乗せて180℃のオーブンで10分程、焼目が付くまで焼く。

## 1人当たり栄養価

エネルギー	350kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	6.4g
炭水化物	63.4g
食塩相当量	3.1g

優しい味わいで食べやすいです。

# タコライス

## 【材料】(1人分)

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| ・牛挽肉 ……90g  | 調味料A                 |
| ・玉葱 ……70g   | ・トマトケチャップ            |
| ・ニンニク ……5g  | ・ウスターソース……6g         |
| ・オリーブ油……2g  | ・濃口醤油 ……2.5g         |
| ・トマト ……50g  | ・食塩 ……0.1g           |
| ・卵 ……50g    | ・コショウ ……0.05g        |
| ・レタス ……15g  | ・ナツメグ ……0.1g         |
| ・アボカド ……10g | ・アルファ米(エビピラフ) ……180g |



## 【作り方】

- ① アボカドは角切り、レタスは1口大にちぎる。
- ② ニンニクと玉葱をみじん切りにする。
- ③ オリーブ油を引いたフライパンで②と牛挽肉を炒める。
- ④ ③に調味料Aを加え、調味する。
- ⑤ 目玉焼きを作る。
- ⑥ お湯で戻したエビピラフの上に①を乗せ、その上に④、⑤を乗せ完成。

## 1人当たり栄養価

エネルギー	703kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	29.7g
炭水化物	76.0g
食塩相当量	3.8g

エビピラフをみんな大好きなタコライスにアレンジ！ボリュームたっぷりでおなかいっぱい！

# チヂミ

## 【材料】(1枚分)

- ・アルファ米(五目御飯)……200g
- ・ニラ ……30g
- ・卵 ……50g
- ・薄力粉 ……20g
- ・チーズ(溶けるタイプ)……20g
- ・ごま油 ……10g



## 【作り方】

- ① アルファ米をお湯で戻す。
- ② ニラを2~3cm程度に切る。
- ③ フライパンにごま油を引き、①と②を入れ、チーズを乗せて両面焼く。

## 1人当たり栄養価

エネルギー	605kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	23.7g
炭水化物	77.3g
食塩相当量	2.1g

一枚をみんなでシェアして食べられます。五目御飯をつなぎにして簡単調理！

## トマトドリア

### 【材料】(1人分)

- ・アルファ米(エビピラフ)…100g
- ・トマト …150g
- ・チーズ(溶けるタイプ) …15g
- ・パセリ…0.1g



### 【作り方】

- ① トマトを粗く刻む。
- ② お湯で戻したエビピラフと①を混ぜ合わせる。
- ③ ②を耐熱皿に入れチーズを乗せて、180℃のオーブンで10分程焼目が付くまで焼く。
- ④ ③にお好みでパセリを散らす

### 1人当たり栄養価

エネルギー	357kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	5.5g
炭水化物	66.8g
食塩相当量	2.5g

トマトとチーズの相性が良く、使用したα化米の塩味を程よく中和してくれます。

## ライスコロッケ

### 【材料】(2個分)

- ・アルファ米(ドライカレー)…100g
- ・チーズ(溶けるタイプ) …10g
- ・小麦粉 …10g
- ・卵 …25g(1/2個分)
- ・パン粉 …6g
- ・油(揚げ油) …15g



### 【作り方】

- ① お湯で戻したドライカレーにチーズを中に包み入れ、丸める。
- ② ①を小麦粉、卵、パン粉の順に付ける。
- ③ ②を180℃の油で揚げる。

### 2個当たり栄養価

エネルギー	408kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	21.4g
炭水化物	41.9g
食塩相当量	1.4g

揚げたことで、ボリュームで食べ応えがある品となりました。中の具材は自由にアレンジすることも可能です。

## 春巻き

### 【材料】(1人分)

- ・アルファ米(ドライカレー)…100g
- ・チーズ(溶けるタイプ) …10g
- ・春巻きの皮 …2枚
- ・油(揚げ油) …15g



### 【作り方】

- ① 春巻きの皮を敷き、その上にお湯で戻したドライカレーとチーズを乗せて、巻く。
- ② ①を180℃の油で揚げる。

### 1人当たり栄養価

エネルギー	384kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	18.8g
炭水化物	45.7g
食塩相当量	1.5g

カレーとチーズの美味しさがたっぷり。春巻きにして食べやすくなりました！

## 肉巻きおにぎり

### 【材料】(1人分)

- ・アルファ米(五目御飯)…150g
- ・豚もも肉(薄切り) …3~4枚
- ・片栗粉 …3g
- ・サラダ油 …5g
- 調味料
- ・濃口醤油 …8g
- ・みりん …5g
- ・炒り胡麻 …0.5g



### 【作り方】

- ① お湯で戻した五目御飯を棒状に形成する。
- ② ①に豚肉を巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、②を焼く。
- ④ 焼目が付いたら調味料を加え、絡めたら完成。

### 1人当たり栄養価

エネルギー	369kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	10.5g
炭水化物	50.8g
食塩相当量	2.2g

香ばしい匂いで食欲増進！簡単に作れて便利なレシピです

## 編集後記

全国の行政、企業では東日本大震災以降、防災備蓄食を大量に備蓄し、年々その数量は増加しています。同時に賞味期限の近づいた防災備蓄食が活用されずに廃棄処分されるケースも増えてきました。

令和元年5月には食品ロス削減推進法案が公布され、行政等では積極的に防災訓練等やフードバンクでの再活用を行っていますが、まだまだ未活用の防災備蓄食が多くあります。

当団体では新たな防災備蓄食の活用方法として、京都栄養医療専門学校のご協力を得て、防災備蓄食のアレンジレシピを考案し、より多くの方々へ日常的に防災備蓄食を喫食していただけるように、また学生・生徒・児童に食品ロス問題や防災について考える機会とする取り組みとして、子ども食堂運営事業者、学生食堂運営事業者向けに本事業を企画しました。

この事業をきっかけとして、若者や子どもたちの防災備蓄食の廃棄等による食品ロス問題への関心や、防災備蓄への関心の高まりを期待します。

最後に、本事業の趣旨にご賛同いただき、助成いただきました一般財団法人YS市庭コミュニティ財団様へ心から感謝申し上げます。

令和2年5月

一般社団法人日本非常食推進機構

代表理事 古谷 賢治



---

## 備蓄食リメイク料理集

2020年5月 第1版 発行

発行

一般社団法人日本非常食推進機構

512-0931 三重県四日市市浮橋 1 丁目 4-3

TEL 059-328-5345

<http://shiroikobako.org/>

監修

学校法人 大和学園

京都栄養医療専門学校

地域健康栄養支援センター

---

この冊子は一般財団法人 YS 市庭コミュニティ財団の助成金で作成しました