



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



TOKIWA

常磐大学 常磐短期大学

# 災害要配慮者向け 炊き出しレシピ

日本赤十字社  
茨城県支部

×

常磐大学  
人間科学部健康栄養学科  
基礎栄養学研究室  
(住吉ゼミナール)



## ■ 災害要配慮者向け炊き出しレシピのご案内

近年日本では地震や台風など、様々な自然災害が頻発しています。

過去の大震災では被災者の避難生活における課題（例えば、食事内容、プライバシー確保、衣類など）がありました。特に高齢者や障がい者、乳幼児、外国人などの要配慮者の方々は心身の機能低下や様々な疾患の発生・悪化が見られました。

いざ、大規模災害が発生しますと、このような「要配慮者」も含め、在宅避難できない方々は、様々な避難所等に避難することとなり、また、避難生活が長期化する場合、特に高齢者や障がい者、乳幼児、外国人などの要配慮者の方への食事の支援が重要とされています

そこで当支部では、災害時に支援が届きにくいと言われる要配慮者に向けた非常食レシピを開発するため、常磐大学 人間科学部 健康栄養学科 住吉克彦教授と同学科学生の10名と2024年4月から連携を開始し、10品のレシピを開発しました。

今後、このレシピが広く普及し、災害時に被災者やその支援者の方々の役に立つことを心から願います。

2025年3月11日

日本赤十字社茨城県支部

### 災害要配慮者向け炊き出しレシピの特長

◎栄養バランスに優れ

◎アレルギーに対応

◎炊き出し袋を用いて湯煎で調理可能



# レシピ一覧

- ① お麴じゃが（櫻庭佑月）
- ② トマトカレー（飯島さくら）
- ③ トマトパスタ（吉岡千明希）
- ④ 干し芋ご飯（眞崎友里愛）
- ⑤ 高野豆腐の卵とじ（飛田美緒）
- ⑥ 茶碗蒸し（立原陽向）
- ⑦ 乾パンスイートポテト（柏葉珠里愛）
- ⑧ 干し芋とドライフルーツ蒸しパン（鈴木花菜）
- ⑨ ご飯団子のぜんざい（石川藍）
- ⑩ きなこクッキー（菊池風香）



# お麩じゃが

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「小麦」

お麩	5g	和風だし	1g
じゃがいも	20g	しょうゆ	5g
にんじん	20g	水	100ml
たまねぎ	30g	水溶き片栗粉	
ツナ	20g	片栗粉	小さじ1 (5g)
		水	小さじ1 (5g)

## ☆作り方

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎをそれぞれ1cm大の角切りにする。
- ② 片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作る。
- ③ 炊き出し袋に材料と調味料をすべて入れて、最後に水溶き片栗粉を加え、袋を揉むようにして全体に味を馴染ませる。
- ④ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて時々袋を揉みながら約20分湯煎する。

## ☆栄養価

エネルギー	121	kcal
たんぱく質	6.4	g
脂質	4.6	g
炭水化物	14.1	g
食物繊維	2.9	g
食塩相当量	1.3	g



## ☆ポイント

- とろみをつけることで乳幼児から高齢者、嚥下機能の低下がある方も食べやすい。
- 家などにある食材でアレンジができる。  
(鯖や鮭の水煮缶など)
- 災害時に不足しがちな野菜やたんぱく質を摂取できる。

# トマトカレー

レシピのアレルゲン  
 (特定原材料および準ずるもの)  
 「大豆」

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

※カレールーは使用する種類により  
アレルゲン異なるため注意

タマネギ	20g	ミックスビーンズ	30g
にんじん	20g	トマト缶	100g
じゃがいも	20g	カレールー(1かけ)	20g
しめじ	15g		

## ☆作り方

- ① タマネギ、じゃがいも、にんじんを1cm大の角切りに、しめじは石づきを落としておく。
- ② 炊き出し袋に①で切った野菜、ミックスビーンズ、トマト缶、カレールーを入れる。  
 ※多人数分を作る時はボウルにカレールー以外の材料を入れよく混ぜて、1人分ずつ炊き出し袋に取り分けてカレールーを入れる。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて30分湯煎する。

## ☆栄養価 (ご飯150g含む栄養価)

エネルギー	193 (427) kcal
たんぱく質	7.7 (11.5) g
脂質	10.1 (10.6) g
炭水化物	23.5 (79.2) g
食物繊維	8.2 (10.5) g
食塩相当量	2.1 (2.1) g



## ☆ポイント

- ・ カレーは幅広い世代で親しまれている味である。
- ・ 炊き出し袋を使用することで災害時に個別配膳できるため衛生的である。



# トマトパスタ

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

トマト缶	90g
玉ねぎ	30g
ツナ缶	40g
マカロニ（乾）	50g

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
 「小麦」

## ☆作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 炊き出し袋に①で切った玉ねぎ、ツナ缶、トマト缶、マカロニ（乾）を炊き出し袋に入れる。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて15分湯煎する。

## ☆栄養価

エネルギー	314 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	10.6 g
炭水化物	43.1 g
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	0.4 g



## ☆ポイント

- ・ 子どもから大人まで誰でも食べやすい。
- ・ 炊き出し袋を使用することで災害時でも簡単な食材で簡単に調理ができる。
- ・ パスタを使用することで災害時でも満足感を得られやすい。

# 干し芋ご飯

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「乳」

米	70 g	有塩バター	2 g
干し芋	35 g	しょうゆ	5 g
人参	15 g	顆粒だし	0.5 g
ぶなしめじ	15 g		

## ☆作り方

- ① 干し芋、人参、ぶなしめじを一口大に切る。
- ② 炊き出し袋に米、①、調味料、水を加える。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて50分湯煎する。
- ④ 全体を混ぜ合わせて完成。

## ☆栄養価

エネルギー	364 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	2.6 g
炭水化物	82.1 g
食物繊維	4.1 g
食塩相当量	1.0 g



## ☆ポイント

- ・茨城県の特産品である干し芋を使用。
- ・ご飯ものにすることで幅広い年代に好まれやすい。
- ・バターや出汁を使用することで香りや旨みをUP。

# 高野豆腐の卵とじ

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「卵」「大豆」

高野豆腐	15g	しょうゆ	小さじ1 (5g)
卵	40 g	和風だし	2g
たまねぎ	20 g		
小松菜	10 g		

## ☆作り方

- ① 小松菜を一口大、玉ねぎを薄切りにする。
- ② 卵を割り、溶き卵を作り、和風だしと醤油を加える。
- ③ 炊き出し袋に高野豆腐と①、②を入れる。
- ④ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて時々トング等で袋を揉みながら20分湯煎する。

## ☆栄養価

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	9.3 g
炭水化物	3.8 g
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	1.9 g



## ☆ポイント

- 高野豆腐は常温保存できるため非常食として適しており、小さくカットしてあるものもしくは小さくカットして使用。
- 災害時の食事は炭水化物中心となるが、高野豆腐と卵でたんぱく質が確保できる。
- 野菜も使用して食物繊維が多くなる。



# 茶碗蒸し

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

### レシピのアレルゲン

(特定原材料および準ずるもの)

「卵」「鶏肉」

鶏卵	50g
鶏もも肉	20g
ブロッコリー	10g
白だし	大さじ1 (15g)
水	3/4カップ (150ml)

## ☆作り方

- ① ブロッコリーは小さな小房に切り分け、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
- ② 鶏もも肉を2cm角に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、白だし、水を加えてさらに混ぜる。
- ④ 炊き出し袋に、①、②、③を入れる。
- ⑤ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて25分湯煎する。

## ☆栄養価

エネルギー	128 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	9.0 g
炭水化物	2.0 g
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	1.8 g



## ☆ポイント

- 子どもも大人も食べやすいためおやつとしてもオススメ。
- 家にある食材や好きな食材を入れてアレンジができる。  
(かにかまぼこやインゲンや枝豆など)

# 乾パンスイートポテト

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「乳」「小麦」

さつまいも	100g
乾パン	15g (4個程度)
牛乳	10g
はちみつ	10g ※1歳未満の場合「砂糖」を使用
食塩不使用バター	3g

## ☆作り方

- ① さつまいもを洗い、皮を剥いていちょう切りにする。
- ② 乾パンを細かく砕く。
- ③ ①、②と残りの材料を炊き出し袋に入れる。
- ④ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて20分湯煎する。
- ⑤ さつまいもが潰せるくらい軟らかくなったらお湯から上げて、全てが混ざるように潰す。

## ☆栄養価

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	3.7 g
炭水化物	52.4 g
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	0.2 g



## ☆ポイント

- ・ 茨城県の特産品であるさつまいもを使用。
- ・ 乾パンを入れることでボリュームアップ。
- ・ 親子で形作りなどして楽しめる。
- ・ 歯が無い方や入れ歯の高齢者も食べやすい。

# 干し芋とドライフルーツ蒸しパン

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「小麦」「乳」「大豆」  
※ドライフルーツ注意

ホットケーキミックス	50g
干し芋	10g
ドライフルーツ	20g
水	50ml

## ☆作り方

- ① 干し芋を1cm程度に切る。
- ② 炊き出し袋に①、ドライフルーツ、ホットケーキミックス、水を入れてダマが無くなるまで揉みこむ。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋で沈むようにして30分湯煎。（浮いてしまう時は返しながら湯煎する。）

## ☆栄養価

エネルギー	274	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	2.1	g
炭水化物	61.0	g
食物繊維	2.8	g
食塩相当量	0.5	g



## ☆ポイント

- ・ 子どもも楽しみながら作ることができる。
- ・ 炊き出し袋を使用しているため、災害時でも作ることができる。
- ・ 蒸しパンの中の具材はその時あるものでアレンジができる。

# ご飯団子のぜんざい

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
※使用するフルーツに注意

団子

精白米 35 g

水 35ml

水溶き片栗粉

片栗粉 小さじ1 (5 g)

水 小さじ2 (10ml)

具材

あずき缶 80 g

フルーツ缶 30 g

## ☆作り方

- ① 炊き出し袋に精白米と水を入れ、沸騰したお湯で30分湯煎し、10分蒸らす。
- ② ボウルに①を入れ、水で濡らした麺棒などで軽く潰し水溶き片栗粉を入れて、粒が無くなるまで潰す。
- ③ ②を丸め、沸騰したお湯に入れ、浮いてきたらお皿に盛る。
- ④ あずき缶を炊き出し袋に入れてお湯で温める。  
※お好みで温めなくても良い
- ⑤ ④を団子にかけ、フルーツ缶を添えて完成。

## ☆栄養価

エネルギー	319	kcal
たんぱく質	5.8	g
脂質	0.7	g
炭水化物	76	g
食物繊維	3.1	g
食塩相当量	0.2	g



## ☆ポイント

- ・ 炊き出し袋ご飯1合分で団子を4人前作れる。
- ・ 具材であるあずきやフルーツは、備蓄しておきやすい缶詰を使用。
- ・ 温かいぜんざいでほっこりぽかぽか。

# きなこクッキー

## ☆材料

(21枚 炊き出し袋：無)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「大豆」

米粉	80g
豆乳	50g
きな粉	大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ3 1/3 (50g)
油	大さじ2 (30g)

## ☆作り方

- ① オーブンを180℃で予熱する。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れて混ぜる。
- ③ 生地を棒状にする(直径約4cm)。
- ④ 約1cmの厚みに切る。
- ⑤ 予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥ 粗熱をとる。

## ☆栄養価 (1枚あたり)

エネルギー	43	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	1.9	g
炭水化物	5.9	g
食物繊維	0.3	g
食塩相当量	0.0	g



## ☆ポイント

- ・ ヴィーガンや卵、乳、小麦アレルギーの方も食べられる。
- ・ 食べた枚数でエネルギー補給時の栄養価の把握ができる。
- ・ きな粉はたんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富である。