

フェーズ 1 ～概ね発災後72時間までのレシピ～

| 時間経過 | 想定される状況 | 配慮すべき事項 | レシピの内容 |
|--------|-------------------------|---------------------|-------------|
| フェーズ 1 | ・ライフライン寸断 ・調理可能人材の不足 | ・水分の補給 ・エネルギーの確保 | ・加熱を行わないレシピ |

フェーズ1の時点では、ライフラインの寸断などが想定されるため、加熱等の調理を行わず、備蓄品目を組み合わせて提供可能なおすすめメニュー例を記載しています。

その他のメニューの検討には、1ページに記載している備蓄品目の例にある品目から選び、主食、主菜、副菜を組み合わせて提供してください。

おすすめメニュー(ご飯)

| 分類 | 料理名 | 材料 | 分量 (1人分) | 作り方 |
|-----|----------|------------------------|-------------|--|
| 主食 | ご飯 | アルファ化米 | 1袋 | アルファ化米の袋の中に、水を注ぎ、米が柔らかくなるまで(60分程度)室温で戻す。 |
| | | 水 | 定量 | |
| 主菜 | 焼き鳥 | 焼き鳥缶詰 | 1缶 | |
| 副菜 | きんぴらごぼう | レトルト きんぴらごぼう | 1袋 | |
| その他 | オレンジジュース | オレンジジュース (100%濃縮還元) | 1本 | |

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 680 | 20 | 9.7 | 125.0 | 1.7 | 0.19 | 0.14 | 84 |

ポイントやアレンジ

- ・アルファ化米のわかめご飯等でもおいしく食べることができます。
- ・アルファ化米を水ではなく、野菜ジュースやトマトジュースで戻すと、ビタミンや食物繊維をとることができます。
- ・主食をお粥におきかえてもよいです。

お粥の場合のアレンジレシピ

- ・材料(1人分):レトルト粥(250g)、脱脂粉乳(20g)、ツナ缶詰(30g)、スイートコーン缶詰(10g)、塩(少々)、こしょう(少々)
※ツナ缶詰は、アサリやマッシュルーム、豆などにしてもよいです。
- ・作り方:①お粥に脱脂粉乳を混ぜる。
②①の中にツナ缶詰とスイートコーン缶詰を混ぜる。
③塩を加えて味を調える。
④お好みでこしょうをかける。

おすすめメニュー(パン)

| 分類 | 料理名 | 材料 | 分量 (1人分) | 作り方 |
|----|---------|---------|-------------|-----|
| 主食 | パン | 缶詰パン | 1個 | |
| 主菜 | 魚肉ソーセージ | 魚肉ソーセージ | 1本 | |
| 副菜 | 野菜ジュース | 野菜ジュース | 1本 | |

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 499 | 22 | 11.3 | 82.0 | 3.3 | 0.35 | 0.62 | 77 |

ポイントやアレンジ

・主食の種類によって、主菜や副菜を選ぶのがおすすめです。

おすすめメニュー(アレンジ)

| 分類 | 料理名 | 材料 | 分量 (1人分) | 作り方 |
|----|-------------------|--------|-------------|---|
| 主食 | あんサンド | 缶詰パン | 70g | ①パンを手で割る。 ②ようかんをはさむ。 |
| | | ようかん | 50g | |
| 主菜 | さば缶の和え物 | さば缶詰 | 80g | ①缶(袋)の中にわかめを加え、汁でしっとりさせる。 ②やわらかくなったら、身をほぐして、和える。 |
| | | カットわかめ | 1g | |
| 副菜 | 切り干し大根の なめたけ和え | 切り干し大根 | 10g | ①なめたけを汁ごと切り干し大根と和える。 ②大根がやわらかくなったら、のりをちぎって混ぜる。 |
| | | なめたけ | 20g | |
| | | 焼きのり | 1g | |

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 505 | 27 | 11.7 | 78.8 | 2.7 | 0.27 | 0.45 | 5 |

ポイントやアレンジ

・備蓄品目がそろう場合は、このようなメニューもおすすめです。