

# 防災クッキング～もしものときに役立つレシピ～

令和7年12月9日（火）



## 本日のメニュー

- やきとり缶で簡単だんご汁
- 大豆缶と桜えびのチーズおやき
- 鮭と野菜ときのこのホイル焼き
- 和風ミルクもち

### やきとり缶で簡単だんご汁（4人分）

薄力粉	120g
水	80ml
大根	80g
にんじん	1/3本（50g）
干しいたけ	10g
やきとり缶（しお味）	2缶（140g）
長ねぎ	1本（60g）
水	600ml
A	{
酒	大さじ1
だしの素	小さじ1

1. 大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。長ねぎは  
は  
ななめ薄切りにする。干しいたけは200mlの水  
で  
戻し、薄切りにする（戻し汁も後で使用する）。
2. ボウルに薄力粉を入れ、少しずつ水（80ml）を加え  
て  
混ぜる。ラップをして常温で30分程寝かす。
3. 鍋に水（600ml）、1.の大根、にんじん、干しいた  
け、干しいたけの戻し汁を入れ、野菜に火が通る  
まで  
中火で15分程煮る。  
やきとり缶とAの調味料を加え、沸騰させる。
4. 2.の生地をひと口分ずつスプーンですくい、鍋に入  
れる。だんごに火が通り、浮いてくるまで煮る。  
最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

### 大豆缶と桜えびのチーズおやき（12個分（4人分））

大豆ドライパック缶	90g
A	{
ごはん	75g
桜えび	8g
ピザ用チーズ	30g
米粉	大さじ5（45g）
塩	小さじ1/3
水	45ml
オリーブオイル	小さじ1/2

1. 厚みのあるビニール袋に大豆を入れ、めん棒等で  
粗くつぶす（つぶしにくい場合は、手のひらでのば  
すようにつぶす）。
2. 1.をボウルに移し、Aを加え、全体を混ぜ合わせ  
る。
3. 熱する前のフライパンにオリーブオイルを引いて  
おく。2.を12等分になるよう、生地をひと口大に  
丸め、フライパンに置いていく。
4. フライパンを火にかけ、中火で両面こんがりとし  
焼き色がつくまで焼く。

### 鮭と野菜ときのこのホイル焼き（4人分）

生鮭	4切（1切あたり 80g）
玉ねぎ	1/2個（90g）
ピーマン	2個（70g）
まいたけ	100g
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ポン酢	少々

※生鮭は鮭の水煮缶でも代用可能

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマンは5mm幅の細切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手で割く。
2. アルミホイルの上に玉ねぎを広げ、生鮭を一切れずつ乗せ、ピーマン、まいたけを鮭の上に乗せる。
3. 2.の上に塩、こしょうを少々ふり、オリーブオイルを回しかけ、しっかりと包む。
4. 3.をフライパンにうつし、分量外の水（200ml）を入れ、ふたをして火にかけ、沸騰したら弱めの中火で8分程加熱する。
5. やけどに注意して器に移し、包みを開き、お好みでポン酢をかける。

### 和風ミルクもち（4人分）

A	牛乳	300cc
	米粉	60g
	砂糖	45g
きなこ	適量	
黒蜜	適量	

1. 小鍋にAの材料を入れ、中火にかけ、とろりとしてくるまでゴムベラでゆっくり混ぜる。
2. まとまってきたら、耐熱ガラスに1人分ずつ入れて冷蔵庫で冷やす。
3. 十分に冷えたら、きなこ、黒蜜をかける。

### 本日のメニュー

	1杯当り (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
やきとり缶で簡単だんご汁	189	10.0	3.3	30.8	1.2
大豆缶と桜えびのチーズおやき	140	7.3	4.8	18.8	0.9
鮭と野菜ときのこの ホイル焼き	124	14.6	5.6	5.1	1.1
和風ミルクもち	161	3.8	3.2	30.6	0.1
合計	614	35.8	17.0	85.3	3.2