

ローリングストック レシピ集



●お家の備蓄の例 一人/一週間分 ※農林水産省 HPから

必需品



水2L×12本

※一人一日およそ3L
(飲料水+調理用水)

野菜ジュース・果汁ジュース等



カセットコンロ
ボンベ 6本

主食
エネルギー

米2キロ×1袋



パックご飯×3個



乾麺 (うどん・そば・そうめん・) パスタ



※そうめん1袋 (300g/袋)
※パスタ1袋(600g/袋)

主食
たんぱく
質

カップ麺×3個



レトルト食品



缶詰 (肉・魚) お好みのもの9缶



副菜
その他

日持ちする野菜



梅干し・のり・乾燥わかめ等



インスタント味噌汁や即席スープ・チョコ・お菓子



その他適宜



※1L牛乳
※シリアルなど

ローリングストック備蓄購入商品

	☑		☑		☑		☑
米・パックご飯		カレーレトルト		ツナ缶		高野豆腐	
水		シチューレトルト		コンビーフ缶		春雨	
ロングライスパン		即席みそ汁・スープ		トマト缶		冷凍野菜	
ロングライフ牛乳		海苔・のりの佃煮		大豆の水煮		ホットケーキミックス	
カップ麺		梅干し		うずらの卵の水煮		ピーナッツ	
冷凍うどん		塩昆布		魚肉ソーセージ		ミックスマツ	
パスタ		焼き鳥缶		切干大根		お菓子	
シリアル		サバ缶		カットワカメ		飴	
牛丼（親子丼）レトルト		サンマ缶		ひじき		チョコレート	

次のページにローリングストックを使った献立を考えてみました。
空欄の箇所にお家にある食材をプラスして栄養バランスのとれた献立にしてね！
あなたならどんな献立を追加します？



《電子レンジを使用のレシピについて》

600wで使用していますが、各家庭でお使いの機種や使用する器によっても出来上がりに差が出ますので、加減しながら調理してください。

ローリングストック商品を使った1週間献立例

月	パックご飯	①焼き鳥の混ぜご飯	②サンマ缶と小松菜の丼
	即席みそ汁	⑬カレー風味のポテトサラダ	⑭切干大根のツナサラダ
火	パックご飯	④サバ缶カレー	⑤シチューオンザパスタ
		⑳中華和え物	⑱茹で大豆サラダ
	即席みそ汁		
水	ロングライフパン		
	ロングライフ牛乳	⑮コンビーフとじゃが芋のバテ	⑨八宝菜
		㉒切干大根の味噌汁	⑰切干大根のトマト煮込み
木	パックご飯		⑦カレーグラタン
		⑩魚肉ソーセージと野菜ソテー	⑬スナップえんどうとツナ缶の醤油炒め
	即席みそ汁	⑱和風和え物	
金	シリアル		
		⑪高野豆腐の卵とじ	⑧サバじゃが
		⑮白菜とツナのサラダ	②ひじきの炒めに
土	シリアル	カップ麺	牛丼のレトルト
			㉑きのこの海苔佃煮あえ
日	㉗バナナブレッド	③ツナとトマトのサラダうどん	⑥簡単シチューカルボナーラ
		㉓いんげんのピーナッツ和え	⑫なすのコンビーフのチーズ焼き



①焼き鳥缶の混ぜご飯



材料（1人分）

ご飯	1杯分
焼き鳥缶詰	1缶
生姜チューブ	1cmほど
いりごま	適量
ねぎ（小口切り）	少々
しょうゆ・塩	少々



（作り方）

- ①耐熱容器にご飯、焼き鳥缶詰（汁ごと）、生姜を入れ、ふわっとラップをして電子レンジで30秒～1分ほど温める。
- ②①にいりごま、ねぎ、しょうゆ、塩少々を入れ混ぜ合わせる。
- ③お茶碗に盛り付け出来上がり。



②さんま缶と小松菜丼



材料（2人分）

ご飯	2杯分
小松菜	100g
さんまかば焼き缶詰	1缶
溶き卵	1個分
酒	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	適量
水溶き片栗粉	少々
ごま油	少々



（作り方）

- ①小松菜は根元を切り、3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶き卵を加え炒り卵にする。
- ③②に小松菜の茎、葉の順に加え炒める。
- ④火が通ったら酒とさんま缶詰を汁ごと加えて炒める。
※このとき味をみて、足りないようならめんつゆを加えて味を整える。
- ⑤お好みで水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥どんぶりにご飯を盛り、上に⑤をのせ出来上がり。
※他の青菜でも代用できます。



③サバじゃが



材料（2人分）

さば味噌煮缶詰	1缶
じゃがいも	2個



（作り方）

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、小さめの一口大に切る。
- ②耐熱容器にじゃがいもと水小さじ2を入れ、ふわっとラップをして電子レンジで4分加熱する。
- ③②にさばの身をほぐして汁ごと加え、ラップをせずにさらに電子レンジで3分加熱して、器に盛り付け出来上がり。



④コンビーフと じゃがいものパテ



材料（バケット1本分）

バケット	1本
コンビーフ缶詰	1缶
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/4個
○塩	小さじ1/2
○マヨネーズ	大さじ2
○塩こしょう	適量
○にんにくチューブ	適量
○パセリみじん切り	適量



（作り方）

- ①玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしキッチンペーパーなどで水けをきる。
 - ②じゃがいもは茹でて（レンジでもOK）熱いうちに皮を剥きフォークなどで粗く潰す。
 - ③①②コンビーフ、○の材料を混ぜる。
 - ④バケットは好みの厚さに切り、カリッとするまでトーストする。
 - ⑤バケットの上に③のパテを塗り器に盛り付け出来上がり。
- ※食パンに塗ってトーストしてもおいしいです。



⑤なすとコンビーフの チーズ焼き



材料（2人分）

なす	1本
サラダ油	適量
〈肉だね〉	
コンビーフ缶詰	1/2缶
ゆで卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ1/2
塩こしょう	各少々
小麦粉・粗挽きこしょう	各少々
ピザ用チーズ	10g



（作り方）

- ①なすはヘタを落とし縦半分に切り、半分の長さに切る。
- ②火が通りやすいようになすの切り口に切り込みを入れる。
- ③フライパンに多めの油を熱し、②の切り口を下にして焼く。火が通ったら一旦皿などに取り出す。
- ④ボウルに肉だねの材料を入れて混ぜ、③のなすの切り口に肉だねとチーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで④を3～5分焼き、器に盛り付け出来上がり。



⑥ 茹で大豆のサラダ



材料 (2人分)

大豆の水煮缶詰	65g
きゅうり	1/2本
プロセスチーズ	40g
茹で卵	1個
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩	適量



(作り方)

- ① 茹で大豆はざるにあげて缶汁をきり、熱湯を回しかけて水けをきる。
- ② きゅうりは両端を切り落として塩少々をふり、まな板の上でころがした後水洗いする。水けを拭き、1cm角に切る。
- ③ チーズは1cm角に切り、茹で卵は粗みじんに切る。
- ④ ボウルに粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせたところに、①②③を加えてよく混ぜて器に盛り付け出来上がり。

⑦ツナとトマトのサラダうどん

材料(2人分)

うどん	2玉
ツナ缶詰	1缶
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
生姜のすりおろし	大さじ1
酢・粗挽きこしょう	お好みで



(作り方)

- ①めんつゆ、生姜のすりおろし、酢、粗挽きこしょうを入れて混ぜ合わせ、たれを作る。トマトはヘタを取りくし形切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを袋の表示通りに茹でる。冷水で冷やし、しっかりと水けをきる。うどんをざるに入れたまま玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③②の上にツナ、トマトをのせ最後にたれを回しかけ出来上がり。



⑧スナップえんどうと ツナ缶の醤油炒め



材料(2人分)

スナップえんどう	150g
ツナ缶詰	1缶
○酒	小さじ2
○しょうゆ	小さじ1
○黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2



(作り方)

- ①スナップえんどうはヘタと筋を取り除く。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、スナップえんどうを入れ3分程焼き色がつくまで炒める。
- ③②にツナを入れ中火で炒め、○の調味料を加えて炒め全体に味がなじんだら火からおろす。
- ④器に盛りつけ出来上がり。



⑨白菜とツナのサラダ



材料(2人分)

白菜	150g
ツナ缶詰	1/2缶
塩	少々
○ポン酢	大さじ1/2
○しょうゆ	大さじ1/2
○ごま油	大さじ1
○和風顆粒だし	小さじ1/4
○白いりごま	大さじ1



(作り方)

- ①白菜は根元を切り落とし、5mm幅に切る。ボウルに入れて塩をふってもみ、15~20分ほどおいて水気をしっかりと絞る。
- ②別のボウルに○の材料を合わせ、①、ツナを加え混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。



⑩切干大根のツナサラダ



材料(2人分)

ツナ缶詰	1/2缶
切干大根	20g
ミニトマト	4個
きゅうり	1本
○お好みのドレッシング	大さじ2
○マヨネーズ	大さじ1
○豆板醤	お好みで



(作り方)

- ①切干大根は水で戻し、お好みの固さに茹で、固く絞り食べやすい長さに切る。
- ②ミニトマトは半分に、きゅうりはせん切りにする。
- ③○の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④①②③を混ぜ合わせて器に盛り付け出来上がり。



⑪切干大根のトマト煮込み (保存食)



冷蔵庫保存で1週間保存可能

材料 (2人分)

トマト缶詰	1/2缶
切干大根	20g
ウインナー	2本
○塩	小さじ1/2
○こしょう	少々
○顆粒コンソメ	小さじ1/2
○砂糖	大さじ1弱
オリーブオイル	小さじ1
パセリ (お好みで)	適宜



(作り方)

- ①切干大根は水で戻し、茹でておく。
- ②トマトは大きいものは小さく刻む。
- ③ウインナーは輪切りにする。
- ④鍋にオリーブオイルを熱しウインナーと切干大根を炒める。
- ⑤油が回ったらトマトと○の材料を合わせ、水分がなくなるまで煮込む。
- ④器に盛り付け、刻んだパセリを散らして出来上がり。



⑫和風和え物 (保存食)



冷蔵庫保存で1週間保存可能

材料 (2人分)

切干大根	20g
しょうが	20g
塩昆布	10g
酢	大さじ1



(作り方)

- ①切干大根はたっぷりの水に入れ、表面をこするようによく揉み洗いする。
- ②しょうがは洗い、せん切りにする。



⑬切干大根の味噌汁



材料(2人分)

切干大根	5g
にんじん	20g
油あげ	1/3枚
ねぎ	適量
みそ	大さじ1.5
だし汁	300ml



(作り方)

- ①切干大根を水で戻し、水けを絞りざく切りにする。にんじん、油あげは短冊に切っておく。
- ②鍋にだし汁、切干大根、にんじん、油あげを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、具材が柔らかくなるまで加熱する。
- ③火を止めてみそを溶き入れる。
- ④お椀に盛り付け、ねぎを散らして出来上がり。



⑭サバ缶カレー



材料(1人分)

さば水煮缶詰	1缶
レトルトカレー	1袋



(作り方)

- ①鍋にお湯を沸かし、レトルトカレーを袋ごと入れて温める。
- ②さば缶詰は中身を皿に入れ、ふわっとラップをして電子レンジで1分温める。
- ③温まったら①②を器に盛り付け出来上がり。



⑮ シチューオンザパスタ



材料(2人分)

ベーコン	50g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1株
バター	5g
牛乳または豆乳	300ml
クリームシチューの素	1.5かけ
粉チーズ	10g
好きなパスタ (トッピング)	2人分
粗挽き黒こしょう	少々
卵	2個



(作り方)

- ①ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けておく。
- ②①の具材をバターで炒める。
- ③パスタは袋の表示通りに茹でておく。
- ④②に牛乳(豆乳)を入れ、温まったらシチューの素を入れて溶く。
- ⑤沸騰したお湯で卵を6~8分茹で半熟卵にして水で冷ましておく。
- ⑥器にパスタを盛り、④をかけ、粉チーズ、半熟卵をのせてお好みで黒こしょうをして出来上がり。



⑩簡単シチューカルボナーラ



材料(2人分)

パスタ (ごはん)	100g
レトルトシチュー	2袋
しめじ	1/2株
ほうれん草	2~3束
ベーコン	2枚
バター	10g
塩こしょう	少々
(トッピング)	
とろけるチーズ	適量
半熟卵	2個
粗挽き黒こしょう	適量



(作り方)

- ①しめじは小房に分けておく。ほうれん草はざく切り、ベーコンは短冊切りにしておく。
- ②①をバターで炒め、塩こしょうをする。
- ③②にレトルトシチューの中身を加え具材とまぜながら温める。
- ④パスタは袋の表示通りに茹でておく。
- ⑤沸騰したお湯で卵を6~8分茹で半熟卵にして水で冷ましておく。
- ⑥器にパスタを盛り、③をかけ、とろけるチーズ、半熟卵をのせてお好みで黒こしょうをして出来上がり。



⑰カレーグラタン



材料(2人分)

パスタ (ごはん)	100g
レトルトカレー	2袋
しめじ	1/2株
ほうれん草	2~3株
トマト	1個
バター	10g
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	適量



(作り方)

- ①しめじは小房に分けておく。ほうれん草はざく切りにする。
- ②①をバターで炒め塩こしょうをする。角切りにしたトマトとレトルトカレーを加え温める。
- ③パスタは袋の表示通りに茹でておく。
- ④グラタン皿にパスタを盛り②をかけ、とろけるチーズをのせてトースターで5分ほどこんがり焼いて出来上がり。



⑱八宝菜



材料(2人分)

白菜	4枚
にんじん	1/4本
豚バラ肉	100g
ヤングコーン	1袋
うずら卵水煮	1袋
サラダ油	適量
鶏ガラスープ	大さじ1
塩こしょう	適量
水	80ml
水溶き片栗粉	適量



(作り方)

- ①白菜は一口大のざく切りにする。にんじんは1.5cm幅の短冊切りにする。豚バラ肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、肉を入れて炒め、色が変わったら、白菜、にんじんを加えて炒める。
- ③②に食べやすい大きさに切ったヤングコーンとうずら卵を加え、塩こしょうをし、水、鶏ガラスープを加えてひと煮立ちさせる。
- ④③に水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら火を止め、器に盛り付け出来上がり。



⑱ 魚肉ソーセージと 野菜のソテー



材料（2人分）

魚肉ソーセージ	1本
キャベツ	1/8個
たまねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ1/2



（作り方）

- ①魚肉ソーセージは斜め切り、キャベツはざく切り、たまねぎはくし形切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、キャベツと玉ねぎを加え炒める。
- ③②がしんなりとしたら、魚肉ソーセージ、鶏がらスープの素を加え炒める。
- ④③にウスターソースを加え混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



⑳カレー風味のポテサラダ



材料(2~3人分)

じゃがいも	2個
ウィンナー	4本
カレー粉	小さじ1
ミックスナッツ	40g
マヨネーズ	適量



(作り方)

- ①じゃがいもは皮つきのまま洗って食べやすい大きさに切り、水に5分ほどさらす。ウィンナーは長さ2cmに切り、ナッツは粗く刻む。水大さじ3にカレー粉を混ぜておく。
- ②フライパンにじゃがいも、ウィンナーを広げ入れ、カレー粉を加えた水を回し入れる。中火にかけ、水がふつふつとしてきたら蓋をし、5~6分蒸し茹でにする。(固いようなら、少し水を足し良い食感になるまで茹でる)
- ③蓋を取り、水けが多く残っているようなら、ペーパータオルでふき取り、マヨネーズを加えて混ぜる。器に盛り、ミックスナッツを散らして出来上がり。



②1きのこの海苔佃煮あえ



材料(2人分)

しめじ	1株
(お好みのきのこ)	
青しそ	4枚
海苔の佃煮	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2



(作り方)

- ①しめじは小房に分けておく。
- ②青しそはせん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、しめじを炒める。
- ④火が通ったら海苔の佃煮を加えて混ぜる。
- ⑤火を止め粗熱が取れたら青しそを加えて混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



②高野豆腐の卵とし



材料（2人分）

高野豆腐	2枚
グリーンピース	大さじ4
卵	1個
だし汁	200ml
○しょうゆ	大さじ1/2
○みりん	大さじ1/2
○砂糖	大さじ1
○塩	少々



（作り方）

- ①高野豆腐は水で戻し、水けを軽く絞る。
- ②①を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ沸騰したら弱火にし、○の調味料、高野豆腐を加え7分程度煮る。
- ④③にグリーンピースを加え2分程度煮る。
- ⑤④に溶き卵を回し入れ、鍋底にくっつかないようにときどき混ぜながら1分程度加熱する。
- ⑥火をとめ、しばらく味をなじませる。味がなじんだら器に盛り付け出来上がり。



②3中華和え物



材料 (2人分)

春雨	25g
きゅうり	1本
にんじん	20g
卵	1個
塩	少々
○酢・醤油・ごま油・・・	各大さじ1/2
○砂糖・中華だし・・・	小さじ1/2



(作り方)

- ①春雨は袋の表示通りに茹でて水洗いし、長さ5cmのざく切りにする。
- ②きゅうりはせん切りにして、軽く塩もみしておく。
- ③にんじんもせん切りにして、さっと茹でて水にさらしざるに上げ水分をきる。
- ④卵は塩少々を加え、炒り卵を作る。
- ⑤○の調味料をボウルにいれて、よく混ぜておく。
- ⑥⑤のボウルに春雨、水分を絞ったきゅうり、にんじん、卵を加え混ぜて器に盛り付け出来上がり。



②4ひじきの炒め煮



材料（2人分）

乾燥ひじき	15g
油あげ	1枚
にんじん	1/3本
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	200ml
〇みりん	大さじ2
〇砂糖	大さじ1
〇しょうゆ	大さじ2



（作り方）

- ①ひじきを水で戻し、水洗いしざるに上げ水けをきる。
- ②油あげは熱湯をかけて油抜きをし千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ひじき、油あげを加え炒める。
- ④③にだし汁を加え煮る。
- ⑤④に〇の調味料を加え、汁気が少なくなるまで煮る。器に盛り付け出来上がり。



②5いんげんのピーナッツ和え



材料（2人分）

冷凍いんげん	100g
〇めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
〇ピーナッツ	大さじ2



（作り方）

- ①いんげんをレンジで1分加熱し、水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②ピーナッツをナイロン袋に入れ、すりこぎなどでたたいて粉末にする。
- ③②とめんつゆを合わせ、①のいんげんを加え混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



②⑥バナナブレット



材料(15cm型1個分)

ホットケーキミックス	120g
卵	2個
砂糖	40g
サラダ油	15g
バナナ	2本
ヨーグルト	大さじ2



(作り方)

- ①バナナ1本はフォークで潰し、もう1本は5mm厚さの輪切りにする。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜる。サラダ油、潰したバナナ、ヨーグルトの順に加えてその都度よく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを②に加えゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④天板にオープンシートを敷き③をこんもり入れる。上にスライスしたバナナを乗せ180度のオーブンで20分焼いて出来上がり。
※フライパンで弱火で焼いてもOK！フライパンで作る場合は表面がブツブツと気泡が出来てきたら、ひっくり返しもう片面も焼く。

日ごろから災害に対する食の備えをしよう

自身の家族の状況（特に、災害時は物流機能が停滞する可能性もあることから、乳幼児、高齢者、食物アレルギー疾患患者、慢性疾患患者などに配慮した食品を備えておくことが重要です。）に合わせて専用の食品や日頃から食べ慣れていて災害時にも役立つ食品を組み合わせ、最低でも3日分備蓄するようにしましょう。



小さい子供 （乳幼児、 アレルギーを持つ方）



普段は母乳でも、災害時に備え、母乳の代替としてミルクを用意すると良いでしょう。アレルギー用食品を多めにストックしておきましょう。



飲料水



ほ乳瓶または紙コップ



母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）



ベビーフード



離乳食器



アレルギー用ミルク・食品

高齢者
(持病がある、
嚙んだり・
飲み込みに不安が
ある方)



のどの渇きを感じにくくなっています。水は多めに準備しましょう。硬いものがかみにくい方は、柔らかいものを準備しましょう。持病の薬がある方は、3日分程度用意しておきましょう



memo



☆毎月第1週はローリングストック習慣☆

レシピ集を活用してみよう！

「ローリングストックレシピ集」

発 行

令和4年8月

発行者

宍粟市
宍粟市いずみ会