

賞味期限チェックの時期に美味しくアレンジ♪ ～乾パンを美味しく食べやすく！～



長期保存が可能な『乾パン』ですが、「固い」「パサつく」など、少し食べにくい印象をお持ちの方が多いのではないのでしょうか。賞味期限が近づいた乾パンを持って余してしまうということも。そんな時は乾パンをひと工夫！



固くて
ちょっと、
食べにくいぞん。

ツナと青のりで『おつまみスナック風』に

- ① 乾パンをビニール袋に入れ、麺棒などで軽く砕く。
- ② ツナ、マヨネーズ、青のりを加え、全体を混ぜ合わせれば出来上がり。青のりの風味で後引く逸品に。

材料はツナ缶、青のり、マヨネーズ。
全て「長期保存」が効く
食材の組み合わせです。



お味噌汁の浮き身として

- ① お椀に「乾パン」と「市販の味噌汁」を入れ、お湯を注げばできあがり。
「お麩」のような優しい柔らかさの浮き身になります。
固いものが苦手な高齢の方も、ひと工夫で食べやすくなります。



柔らかくて
食べやすい！



経口補水液の作り方

発熱や下痢、嘔吐による脱水を防ぐためにはこまめな水分補給が大切です。

必要に応じて、水分と電解質（塩分・カリウム等）が速やかに吸収されるよう調整したスポーツ飲料や経口補水液を利用しましょう。

水 1ℓ
砂糖 40g
塩 3g



ペットボトルを使うと
混ぜやすいです

協力 泉区食生活等改善推進員（愛称3ヘルスメイト）

泉区で実施している食生活等改善推進員セミナーを修了した方が、食生活を中心とした健康づくりを学びながら、ボランティア活動をしているグループです。



平成27年3月発行
横浜市泉区福祉保健課
〒45-0024
横浜市泉区泉中央北 5-1-1
電話 045-800-2445
FAX 045-800-2516



いつもの食事でおいしく活用♪

保存食品活用レシピ

非常食、
そんなにたくさん
準備できないし...



気づいたら
期限切れだった
こともあるぞん...



買い足す

備蓄する

ローリングストック （回転備蓄）



普段の食事で使う



いつ起こっても不思議ではない大地震。

地震の大きさによっては、普段の生活に戻るまでに長い時間がかかります。だからこそ、各家庭での『備蓄』がとても重要！

でも・・・「備蓄しておいたのに気づいたら期限切れ」「いつも気にかけるのは大変」そんなこともあるのではないのでしょうか。そこで、おすすめなのが「ローリングストック＝回転備蓄」です。

普段から使える食品の中にも長期保存が可能な食品はたくさんあります。少し多めの買い置きと、日々の食事で定期的に使い、買い足していく「回転備蓄」で無理なく対策をしていきましょう！

回転備蓄

定期的に活用し、食べた分を
買い足し、備蓄していく方法

常に新しいものが補充されるので、自然に期限を管理することができます。普段から口にしているものを防災時の食卓でも準備できることは、安心感や心のエネルギー源にもつながります。

普段も使える長期保存が可能な食品例



米・餅
パックご飯
レトルト粥
シリアル
麺類・パスタ
カップ麺
クラッカー

主食：エネルギー源

【缶詰】
魚・肉・大豆
【乾物類】
高野豆腐
炒り大豆・きなこ
かつお節
【その他】
魚肉ソーセージ

主菜：筋肉・骨・血液を作る

【乾物類】
わかめ・海苔
切干大根・ひじき
【常備野菜】
玉ねぎ・にんじん・じゃがいも
【缶詰】
豆・野菜水煮

副菜：体の調子を整える



スキムミルク
常温保存可能牛乳
インスタントみそ汁・スープ類
豆乳・お茶・野菜ジュース

その他：乳製品・汁物など



レトルト食品
ナッツ・ドライフルーツ
栄養補助食品
佃煮・瓶詰

嗜好品・栄養補助食品

これなら
普段の食事で
使えるぞん！





材料を和えるだけ！
ビニール袋で
混ぜてもできます。

簡単鉄骨サラダ



材 料（作りやすい分量）

大豆の水煮缶	1 缶
ひじきの缶詰	1 缶
ツナ缶	小 1 缶
マヨネーズ	適量
あればセロリのくき部分	6cm くらい

- ①大豆とひじきをボウルにあげ、水をきる。
 - ②ツナも①に入れる（少し汁気をきる）。
 - ③マヨネーズであえて出来上がり。
- ※セロリは 3 cm に切り、繊維にそって、細切りにし、③にまぜる。



加熱不要で、すぐできる。

缶詰で簡単サラダ



材 料（作りやすい分量）

ツナ缶	1 缶
コーン缶	1 缶
わかめ（乾）	適量
マヨネーズ	大さじ 1
酢	小さじ 1/2
塩、こしょう	少々

- ①ツナは軽く油をきっておく。
- ②コーンの水をきる。
- ③わかめは水で戻し、水をよくきる。
- ④ツナ、コーン、わかめをあえる。
- ⑤マヨネーズ、酢、塩、こしょうで味をととのえる。



キャベツのざく切りでも！

塩昆布でさっと漬け



材 料（作りやすい分量）

大根	150 g
塩昆布	4 g
かつお節	適量

- ①大根はせん切りにする。
- ②ビニール袋に塩昆布と大根を入れ、1 分くらいもむ。
- ③かつお節をかけて混ぜる。



ツナ缶はオイル入りタイプでまろやかに。
水は少なめにして、蒸し煮にするのがポイント。

ツナじゃが



材 料（作りやすい分量）

じゃがいも	2 個
たまねぎ	1 個
にんじん	1/2 本
ツナ缶（オイル漬）	小 1 缶
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にツナ缶は汁ごとあけ、①を入れる。
- ③しょうゆ、砂糖を加え、材料の 1/3 位がかくれる程度の水を加え、ふたをして蒸し煮にする。



保存の効く食品を使った レシピ

缶 詰



ツナ缶のオイルも
いかしてまろやかに！



切り干し大根のサラダ



材 料（作りやすい分量）

切り干し大根	15 g
わかめ（乾）	大さじ 1
にんじん	10 g（塩小さじ 1/8）
ツナ缶（オイル漬）	小 1/2 缶（40 g）
A	
酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

- ①切り干し大根はさっと水で洗う。
- ②わかめを水に入れ戻す。
- ③①を 2 カップの熱湯につけ、約 5 分間ふたをしておく。水気をしぼり、ざく切りにする。
- ④にんじんは 3 mm 幅の細切りにし、塩をふり、5 分ほどおいて、水気をしぼる。
- ⑤ボウルに A を入れ、②と③とツナ（汁ごと）を入れて混ぜ、④も加えて混ぜる。



さんまのかば焼き缶と高野豆腐の煮もの



材 料（作りやすい分量）

さんまのかば焼き缶	1 缶（約 80 g）
高野豆腐（小 2×2.5cm 角）	30 g（目安 10 枚）
しょうが（薄切り）	10 g
にんじん（薄めの輪切り）	40 g
水	250cc
しょうゆ	小さじ 1/2
青のり	適量

- ①鍋にさんまのかば焼き缶を汁ごと、高野豆腐、にんじん、しょうが、水、しょうゆを入れて、弱めの中火で煮る。
- ②汁が少なくなるまで煮込み、火を止めて盛り付ける。仕上げに青のりをふる。



主菜として
たんぱく質がとれる。



乾物 + 缶詰

乾物 + 缶詰

ペネアラビアータ（ツナ味）



材 料（2 人分）

ペンネ	150 g
トマト（缶詰）	200 g
ツナ缶	小 1 缶
にんにく	1/2 片（5 g）
固形コンソメ	1/2 個
塩	小さじ 1/5
砂糖	小さじ 1/3
赤唐辛子（輪切り）	適量
黒こしょう	適量
水	300ml

【仕上げ】
ケチャップ 小 1/2
オリーブオイル 小 1/2
（あれば、バジル、粉チーズ、オリーブ）

パスタを別にゆですに
お鍋一つで！



- ①にんにくをつぶす。
- ②鍋に材料を全部入れて混ぜあわせ、火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら 10 分位煮込む。
- ④仕上げにケチャップとオリーブオイルを入れて出来上がり。



※砂糖は、トマトの酸味によりお好みで調整してください。
※仕上げに、バジル（乾燥・生）や粉チーズ、オリーブがあると風味が増します。
※トマトの缶詰は、カットしたものを使えば、包丁不要！

