

水巻町災害食レシピ開発共同研究事業

九州女子大学

サバみそ焼きおにぎり

材料(1人分)	分量	分量の目安
アルファ米	50g	
水	65g	
サバみその缶詰	50g	
酒	5g	小さじ1
白だし	10g	大さじ1
みりん風調味料	5g	小さじ1
味の素	0.3g	3振り
ごま油	1g	小さじ1/3



エネルギー	296Kcal
たんぱく質	10g
脂質	5g
炭水化物	48g
食塩	0.5g

サバボール

材料(1人分)	分量	分量の目安
サバみその缶詰	110g	1缶
野菜のうま煮	20g	
焼き麩	2g	8個
酒	2g	小さじ2/5
片栗粉	15g	山盛り大さじ1
油	20g	
ホールトマト	80g	1/5缶の半分
水	10g	
コンソメ	2g	固形1/2
片栗粉	1g	小さじ1/2



エネルギー	469Kcal
たんぱく質	24g
脂質	29g
炭水化物	27g
食塩	2.8g

切干大根のマヨネーズ和え

材料(1人分)	分量	分量の目安
切干大根	5g	
マヨネーズ	10g	大さじ2/3
からし	1g	小指1.5関節
青のり	0.05g	少々
ごま	2g	小さじ2/3
食塩	0.5g	1つまみ
コショウ	0.05g	5振り



エネルギー	99Kcal
たんぱく質	1g
脂質	9g
炭水化物	5g
食塩	0.8g

ケチャップ炒め

材料(1人分)	分量	分量の目安
切干大根	10g	
焼き鳥缶	30g	タレ使わず1/2
野菜のうま煮	30g	
ケチャップ	15g	大さじ1(すりきり)
ウスターソース	1g	小さじ2/3
油	5g	小さじ1



エネルギー	115Kcal
たんぱく質	1g
脂質	2g
炭水化物	22g
食塩	1.1g

ココがポイント！

- # 水巻町の備蓄食
- # 手軽に作れる
- # 防災食でも食べ応えあり

