

使用商品

ママと赤ちゃんのおだし
かつおと昆布



鹿児島 枕崎
本枯れ節 カツオブシ

枕崎おだし本舗 かつ市



※ 詳しくは『中原水産』まで！

もしもの時の かんたん 災害食レシピ

災害時の食支援

～ポリ袋でできる！簡単調理～

パック
クッキング

ポリ袋に
食材と調味料を
入れ、鍋で沸かし
たお湯で加熱
する方法



- * ご飯、おかず、デザートなど様々な料理を作ることができる。
- * 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋のお湯は何回も利用できる。
- * 盛り付けずに、袋から直接食べることができる。
- * 普段の食材、味付けで調理でき、非常時でも食べ慣れた食事を食べることができる。
- * アレルギーをお持ちの方や、ハラルにも対応できる。

ここが
すごい!!

- * 必要なもの カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、水、ポリ袋（ポリエチレン素材の半透明の袋（カサカサタイプ）厚みが0.01mm以上、130℃耐熱性）
- * あると便利な器具 布巾、さいばし、トング、キッチンタイマー、はさみ、耐熱皿（鍋の中に敷き、ポリ袋が鍋に付き、破損するのを防ぐことができる）

使うもの



和風じゃがアリゴ



- ◆ 材料(1人分)
 - じゃがりこ 1個
 - さけるチーズ 1個
 - お湯 150g
 - 本枯れ節カツオブシ 2g

◆ 作り方

- ① じゃがりこ(サラダ味)にさけるチーズをさきながら入れる。
- ② ①にお湯を加えてよく混ぜる。
- ③ カツオブシを入れてさらによく混ぜる。

☆ 災害シチュエーション

・地震や大雨などの自然災害
避難所等でも楽しく！美味しく！

* アレルギー表示…小麦・乳



鹿児島女子短期大学紹介



児童教育学科



小・幼・保コース



幼・保コース



生活科学科



生活福祉専攻



食物栄養学専攻

- ・栄養士免許証
- ・栄養教諭二種免許状
- ・こども食物アレルギー実務課程修了証
- ・日本茶アドバイザー資格認定証
- ・ピアヘルパー受験資格
- ・社会福祉主事任用資格



教養学科

Kajotan

生活科学科 食物栄養学専攻

ひとりひとりの個性をのばし

時代のニーズに応える栄養士を育てます

地域連携による食支援

『総合・食育ゼミ』で食や健康に対する意識を育む

地元食材を活かした食育活動

『こども食物アレルギー実務課程』修了証の取得が可能
畑作物栽培・食育料理教室

郷土料理に強い

かごしま郷土料理ジュニアマイスター講座開講

就職・進学先～栄養士はもちろん、他でも活躍～

栄養士・栄養教諭
商品開発
一般企業
管理栄養士養成の4年制大学への編入

多方面での活躍を支援しています

進学をサポート

管理栄養士国家試験
受験サポート

栄養教諭教員採用
試験受験対策講座

鹿児島女子短期大学

〒890-8565 鹿児島市高麗町6-9（ナポリ通り）

TEL：099-254-9191（代表）

TEL：099-257-1754（入試・広報課直通）

URL：https://www.jkajyo.ac.jp





おかかごはん

◆ 材料(1人分)

アルファ化米	100g	マヨネーズ	5g
ママと赤ちゃんのおだし	1.5g	薄口醤油	6g
本枯れ節カツオブシ	2g	乾燥小ねぎ	2g

◆ 作り方

- ① アルファ化米を熱湯で15分程度(もしくは水で60分程度)戻す。この際にママと赤ちゃんのおだしと薄口醤油も一緒にに入れて戻す。
- ② ボウル(アルファ化米のパックの中)でご飯、カツオブシ、マヨネーズ、乾燥小ねぎを混ぜる。
- ③ ラップや袋でおにぎりを作る。
(アルファ化米のパックのままでも良い)

☆ 災害シチュエーション

- ・電気が使えない
- ・カセットコンロを使用する



* アレルギー表示…卵



かつお香る炊き込みご飯おにぎり

◆ 材料(1人分)

アルファ化米	50g	炊き込みご飯の素	15g
熱湯	80g	本枯れ節カツオブシ	0.1g
ママと赤ちゃんのおだし	2g	乾燥小ねぎ	0.2g

◆ 作り方

- ① 袋にアルファ化米、ママと赤ちゃんのおだしを入れて熱湯で15分程度(もしくは水で60分程度)戻す。
- ② ①に炊き込みご飯の素を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にカツオブシ、乾燥小ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ラップや袋でおにぎりを作る。

☆ 災害シチュエーション

- ・大地震が発生し、防災リュックを持って避難所に避難した。ライフラインが寸断され、道路にひびが入り、支援物資が届かない。自宅からカセットコンロとボンベを持参している。

* アレルギー表示…なし



だし茶漬け



◆ 材料(1人分)

パックご飯	100g	揚げ玉	3g
お湯	150g	白いりごま	0.5g
白だし	大さじ1	乾燥小ねぎ	適量
めんつゆ	大さじ1	ママと赤ちゃんのおだし	2g
塩	ひとつまみ	刻みのり	適量
		本枯れ節カツオブシ	2g

◆ 作り方

- ① パックご飯は湯煎で温める。
- ② 深めの器にご飯を盛り、白だし、めんつゆ、塩、揚げ玉、白いりごま、乾燥小ねぎ、ママと赤ちゃんのおだしをのせてお湯をかける。
- ③ ②に刻みのり、カツオブシを飾る。

☆ 災害シチュエーション

- ・地震・大雨等の影響で停電しているが、水やお湯は使用できる場合、お茶漬けは食べやすく、消化にもいいので、子どもから高齢者まで食べることができる。

* アレルギー表示…なし



かつお節とさばの冷や汁



◆ 材料(1人分)

パックご飯	1パック (150g)	さばの味噌煮缶	60g
本枯れ節カツオブシ	10g	白いりごま	5g
		水	150ml

◆ 作り方

- ① パックご飯は湯煎で温める。
- ② 袋の中でカツオブシ、さばの味噌煮缶、白いりごま、水を混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋にご飯を合わせて袋ごと深めの器に入れる。

☆ 災害シチュエーション

- ・地震や大雨などの自然災害避難所等で食欲が落ちてしまう方にも手軽に美味しく食べやすい。

* アレルギー表示…さば



ツナカレーホットサンド



◆ 材料(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚	カレー粉	小さじ1
ツナ缶	30g	マヨネーズ	大さじ1
本枯れ節カツオブシ	小さじ1	ドライパセリ	少々
		オリーブ油	適量

◆ 作り方

- ① 食パンを半分に切る。
- ② 油を切ったツナとカレー粉、マヨネーズ、カツオブシを混ぜる。
- ③ 食パン(片方)に①をのせて広げる。
- ④ ③にもう片方の食パンをのせてしっかり挟む。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼き色がつくまで(約2分30秒)焼く。裏返して弱火で焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。

☆ 災害シチュエーション

- ・電気が使えない
- ・カセットコンロを使用する



* アレルギー表示…小麦・卵



和風ツナパスタ



調味料を計量する手間がなく、簡単に作ることができる。また、袋で調理し、そのまま食べられるため、災害に適している。味もしっかりしているため、美味しく食べることができる。

◆ 材料(1人分)

スパゲッティ	100g	のり茶漬けの素	1袋
ツナ缶	1缶	水	200ml
本枯れ節カツオブシ	適量		

◆ 作り方

- ① スパゲッティを半分に折る。
- ② 袋の中にスパゲッティ、ツナ缶、お茶漬けの素、水を入れて混ぜ合わせて袋を結ぶ。
- ③ スパゲッティの袋の記載時間通り、湯煎する。
- ④ 茹で上がったらかツオブシを振りかける。

☆ 災害シチュエーション

- ・地震により水道・ガスが止まったが、カセットコンロと水を備えていた。飲み水だけではなく、水道水も備蓄していたため、湯煎には水道水を使用できた。調味料を使わず、保存性の高い食材を使用したため簡単に作れる。袋を使用するため洗い物もない。

* アレルギー表示…小麦



だし腹もち



餅を使うことによって、腹持ちもよく、美味しく食べることができる。

◆ 材料(1人分)

切り餅	2個	めんつゆ	40ml
水	適量	水	50ml
本枯れ節カツオブシ	適量	刻みのり	適量

◆ 作り方

- ① アイラップに水と切り餅を入れて空気が入らないように結ぶ。
- ② 鍋に水を沸かし①を入れて10分加熱する。
- ③ 袋ごと深めの器に入れてめんつゆ、水を入れる。
- ④ カツオブシと刻みのりをのせる。

☆ 災害シチュエーション

- ・ガスと電気が止まってしまったが、カセットコンロと家庭にありそうなもので作ることができる。
- ・アイラップを使うことで器も汚さず、洗い物が減り、ストレスを減らすことができる。

* アレルギー表示…なし



リメイクおもち



◆ 材料(1人分、3種)

切り餅	6個	きな粉	10g
濃口醤油	10g	砂糖	5g
砂糖	5g	ママと赤ちゃんのおだし	2g
本枯れ節カツオブシ	2g	お湯	200ml
焼きのり	2枚	ママと赤ちゃんのおだし	2g
		味噌	8g

◆ 作り方

- ① 切り餅を袋に入れ、湯せんして10分茹でる。
- ② A:濃口醤油、砂糖を混ぜ合わせて①に絡める。カツオブシをまぶして焼きのりで挟み、器に盛る。
- ③ B:きな粉、砂糖、ママと赤ちゃんのおだしを混ぜ合わせて器に盛った①にかける。
- ④ C:お湯にママと赤ちゃんのおだしを混ぜ、味噌を溶かす。椀に盛った①にかける。

☆ 災害シチュエーション

- ・電気、ガスが使えない時に、カセットコンロで作れる。

* アレルギー表示…大豆

