

# 災害時のレシピ (一般向け)

## 国循主催/医薬基盤・健康・栄養研共催 減塩レシピコンテスト 第5回S-1g大会 災害栄養部門 銀賞受賞レシピ

災害栄養部門

チーム名

銀賞

岡田 果歩

お弁当レシピタイトル

パッキングで!  
シタケだし香る和風オムレツ弁当



受賞者からひとこと

日本料理の基本である「だし」によって調味料を減らし、減塩につなげようと考えました。またいつ起こるか分からない災害に備えて食料の備蓄に加えてパッキングをはじめとする災害時の調理法も多くの人に伝えたいです。

しいたけ  
炊き込みご飯  
あんかけ和風  
オムレツ

サバのトマト煮  
切り干し大根とカボチャ煮  
温野菜



1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	157g
エネルギー 603kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 29.0g	材料費 230円
脂肪 14.4g	

### しいたけ炊き込みご飯

材料 (1食分)

無洗米	80g
にんじん	4g
干しいたけ	3g
しそ	1g
しいたけだし	100g
減塩しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g

つくり方

- 1 ポリ袋に干しいたけと水を250ml入れる。袋の空気を抜きながらクルクルとねじり、先の方で口を結ぶ(以下、パッキング)。
- 2 鍋に水を沸騰させ、①を5分間湯煎してだしを取る。
- 3 ポリ袋に無洗米と②のしいたけだし100mlを入れ、30分間浸水させる(残りのしいたけだしは他のおかずで使用)。
- 4 浸水させたあと、濃口醤油、酒、みりん、刻んだにんじんと干しいたけを加えてパッキングする。
- 5 30分間湯煎したら取り出し、5分間蒸らす。
- 6 千切りにした大葉を混ぜ込む。



### あんかけ和風オムレツ

材料 (1食分)

卵	60g
たまねぎ	40g
小松菜	15g
干しいたけ	3g
にんじん	10g
白ごま	1g
じゃがいも	30g
かいわれ大根	1g
マヨネーズ	3g
しいたけだし	20g
みりん	3g
減塩醤油	3g
片栗粉	2.5g
しいたけだし	30g

つくり方

- 1 じゃがいもは小さく角切り、にんじんは千切り、たまねぎはみじん切り、小松菜は1cm幅に切る。
- 2 温野菜と一緒に、じゃがいもとにんじんをパッキング(しいたけ炊き込みごはんの作り方1を参照)して湯煎する。
- 3 ポリ袋に卵、マヨネーズ、しいたけだし(20g)、たまねぎ、小松菜、じゃがいもを加えて混ぜ、パッキングして形を整え、20分湯煎する。
- 4 あんを作る。ポリ袋にしいたけだし(30g)、みりん、濃口醤油、片栗粉、にんじん、細切りにした干しいたけを入れて、30秒間混ぜながら湯煎する。
- 5 盛り付けてから、最後にカイワレ大根と白ごまをのせる。

### サバのトマト煮

材料 (1食分)

さば缶(水煮)	55g
ホールトマト缶	20g

つくり方

- 1 汁をきったさば缶と、トマト缶をポリ袋に入れてパッキング(しいたけ炊き込みごはんの作り方1を参照)する。汁は残しておく。
- 2 1を15分湯煎する。



※国立循環器病研究センターからしおホームページ, 第5回S-1g大会 受賞レシピ 2021