



NHO 宮城病院非常食レシピ集

非常食もアレンジ次第で大変身！2019

近年震災等による食品流通の停滞に備え非常食の確保が急務となっています。

しかし、大量に用意した非常食にも賞味期限が存在し、食品ロスの問題もあり扱いに苦慮している施設もあるのではないのでしょうか。

今回当院に災害時を想定して購入した賞味期限間近の非常食(調理不要食)をいかに美味しく無駄にすることなく、患者さんへ提供できるかを検討し、非常食アレンジレシピ集の作成に至りました。

非常食そのものに少し手を加えることで非常食を感じさせない美味しい料理ができるため、是非ご活用していただけると幸いです。

2019. 10. 1 作成



『よい医療を安全に、心を込めて』

宮城病院栄養管理室

Special
Thanks ♡





『豚井』を使ったアレンジレシピ

- ①他人丼
- ②肉じゃが
- ③オニオンスープ



豚丼アレンジレシピ①【他人丼】

材料	非常食豚丼	50 g
	玉葱	40 g
	卵	30 g
	生姜	1 g
	水	25m l
	ポン酢	10m l

	グリーンピース	3 g

エネルギー	119kcal
タンパク質	6.4 g
脂質	4.0 g
糖質	13.1 g
塩分	1.2 g

作り方

- ① 玉葱は串切りしサッと下茹でする
- ② 鍋に①豚丼と水を加え火にかけて、千切生姜とポン酢で味を整える
- ③ 玉葱を加え、溶き卵を流し、ひと煮立ちさせ器に盛り付け、下茹でしたグリーンピースを飾り完成



豚丼アレンジレシピ②【肉じゃが】

材料	非常食豚丼	60 g
	豚ロース肉	20 g
	じゃが芋	50 g
	玉葱	40 g
	人参	15 g
	水	160ml
	醤油	4 g
	砂糖	3 g

	★いんげん	5 g

エネルギー	170kcal
タンパク質	3.7 g
脂質	2.9 g
糖質	26.8 g
塩分	1.0 g

作り方

- ① 野菜は全てカットし下茹でする
- ② 鍋に①豚丼と水を加え火にかけて、豚肉と★以外の野菜を入れ煮込む
- ③ 器に盛り付けいんげんを飾り完成



豚丼アレンジレシピ③【オニオンスープ】

材料	非常食豚丼	50 g
	玉葱	50 g
	コンソメ	1 g
	水	100ml

	とろけるチーズ	10 g
	乾燥パセリ	少々

エネルギー	100kcal
タンパク質	4.4 g
脂質	3.4 g
糖質	13.1 g
塩分	1.0 g

作り方

- ① 玉葱はスライスカットし下茹でする
- ② 鍋に①豚丼と水、コンソメを加え火にかける
玉葱を加えひと煮立ちさせる
- ③ 器に盛り付けとろけるチーズ・パセリをのせ完成



『すきやき丼』を使ったアレンジレシピ

①豚すきやき丼

②筑前煮

③肉豆腐

④野菜煮物

(大根と人参・冬瓜・なす)

⑤玉こんにゃく煮



すきやき丼アレンジレシピ①【豚すきやき丼】

材料	非常食すきやき丼	50 g
	豚ロース肉	30 g
	糸こんにゃく	20 g
	長葱	20 g
	水	100ml
	醤油	5 g
	みりん	3 g

	★花形人参	10 g
	★カイワレ大根	10 g

エネルギー	140kcal
タンパク質	7.7 g
脂質	6.0 g
糖質	12.3 g
塩分	1.1 g

作り方

- ① 糸こんにゃくは下茹でしあくを抜く
- ② 鍋に①すきやき丼と水を加え、★以外の食材を入れて調味料で味を整え煮込む
- ③ 器に盛り付け花形人参・カイワレ大根を添えて完成



すきやき井アレンジレシピ②【筑前煮】

材料	非常食すきやき井	30 g
	鶏コマ肉	30 g
	里芋	30 g
	人参	10 g
	板こんにゃく	30 g
	ごぼう	10 g
	椎茸	20 g
	水	80ml
	醤油	5 g
	みりん	2 g

	★絹さや	5 g

エネルギー	136kcal
タンパク質	7.5 g
脂質	5.3 g
糖質	15.1 g
塩分	1.0 g

作り方

- ① 野菜は乱切りにカットし下茹で、板こんにゃくも下茹でしあくを抜く
- ② 鍋に(非)すきやき井と水を加え、★以外の食材を入れて調味料で味を整え煮込む
- ③ 器に盛り付け、下茹でした絹さやを飾り完成



すき焼き丼アレンジレシピ③【肉豆腐】

材料	非常食すき焼き丼	50 g
	牛ロース肉	30 g
	焼き豆腐	80 g
	玉葱	30 g
	しめじ	20 g
	水	100m l
	醤油	5 g
	みりん	3 g

	★花形人参	10 g

エネルギー	245kcal
タンパク質	13.8 g
脂質	14.1 g
糖質	14.5 g
塩分	1.1 g

作り方

- ① 玉葱は串切りし、焼き豆腐、しめじは食べやすいようにカットする
- ② 鍋に①すき焼き丼と水を加え、★以外の食材を入れて調味料で味を整え煮込む
- ③ 器に盛り付け下茹でした花形人参添えて完成



すきやき丼アレンジレシピ④【野菜煮物】

材料	非常食すきやき丼	20 g
	水	50m l
	醤油	3 g
	大根	40 g
	人参	20 g
	冬瓜	40 g
	なす	40 g

エネルギー	23kcal
タンパク質	0.7 g
脂質	0.6 g
糖質	3.5 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① 野菜はカットし下茹でする
- ② 鍋に①すきやき丼と水を加え、食材を入れて醤油で味を整えゆっくり煮込む
- ③ 器に盛り付け完成



すきやき丼アレンジレシピ⑤【玉こんにゃく煮】

材料	非常食すきやき丼	20 g
	水	50m l
	醤油	3 g
	玉こんにゃく	40 g

エネルギー	23kcal
タンパク質	0.7 g
脂質	0.6 g
糖質	3.5 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① 玉こんにゃくは下茹でしてあくを抜く
- ② 鍋に⑤すきやき丼と水を加え、食材を入れて醤油で味を整えゆっくり煮込む
- ③ 器に盛り付け完成



『鶏そぼろ玉子とじ丼』を使ったアレンジレシピ

- ①かにあんかけチャーハン
- ②揚げ鱈の野菜あんかけ
- ③チンゲン菜の中華炒め



鶏そぼろ玉子とじ丼アレンジレシピ①【かにあんかけチャーハン】

材料	非常食鶏そぼろ玉子とじ丼	40 g
	カニ吹雪	20 g
	中華スープの素	4 g
	水	40m l
	ごま油	0.5 g
	片栗粉	3 g

	グリンピース	5 g
チャーハン	焼き豚	20 g
	長葱	10 g
	スクランブルエッグ	30 g
	チャーハンの素	3.5 g
	サラダ油	5 g

※米飯 150 g の栄養価

エネルギー	446kcal
タンパク質	15.2 g
脂質	11.6 g
糖質	51.7 g
塩分	4.1 g

作り方

- ① 上記の材料でチャーハンを作る
- ② 鍋に①鶏そぼろ玉子とじ丼と水・調味料・カニ吹雪を加え火にかけ、片栗粉で強めのおんを作る
- ③ チャーハンを盛りつけ、おんをかけ下茹でした グリンピースを添えて完成



鶏そばろ玉子とじ井アレンジレシピ②

【揚げ鱈の野菜あんかけ】

材料	非常食鶏そばろ玉子とじ井	70 g
{ 鱈 小麦粉 揚げ油 * * * * *		60 g
		10 g
		10 g
	いんげん	20 g
	人参	10 g
	オイスターソース	1 g
	七味唐辛子	0.5 g

エネルギー	256kcal
タンパク質	14.1 g
脂質	12.3 g
糖質	20.4 g
塩分	0.7 g

作り方

- ① 野菜は千切りカットし下茹でする
- ② 鱈は小麦粉を振り油で揚げる
- ③ 鍋に①鶏そばろ玉子とじ井と水・オイスターソースを加え火にかけてひと煮立ちさせる
- ④ 野菜を加えとろみがついてきたら火を止め七味唐辛子をふる
- ⑤ 器に揚げ魚を盛りつけ、野菜あんをのせ、白髪ねぎを添えて完成



鶏そぼろ玉子とじ井アレンジレシピ③

【チンゲン菜の中華炒め】

材料	非常食鶏そぼろ玉子とじ井	40 g
	もやし	20 g
	人参	5 g
	オイスターソース	1 g
	醤油	2 g
	ごま油	2 g

エネルギー	63kcal
タンパク質	2.1 g
脂質	3.1 g
糖質	6.6 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① 野菜はカットする
- ② ごま油で野菜を炒め、鶏そぼろ玉子とじ井とオイスターソース・醤油を加え味を整える
- ③ 器に盛りつけ完成



『豆腐丼』を使ったアレンジレシピ

- ①麻婆チャーハン
- ②麻婆ラーメン
- ③麻婆焼きそば
- ④なすとピーマンの炒め物
- ⑤麻婆春雨



豆腐丼アレンジレシピ①【麻婆チャーハン】

材料	非常食豆腐丼	50 g
	豆腐	50 g
	豚ひき肉	10 g
	長葱	15 g
	赤味噌	1 g
	料理酒	3 g
	水	50ml
	片栗粉	2 g

※米飯 150 g の栄養価

エネルギー	482kcal
タンパク質	16.6 g
脂質	14.6 g
糖質	66.8 g
塩分	2.4 g

	グリーンピース	5 g
チャーハン	焼き豚	20 g
	長葱	10 g
	スクランブルエッグ	30 g
	チャーハンの素	3.5 g
	サラダ油	5 g

- 作り方
- ① 上記の材料でチャーハンを作る
 - ② 鍋に(非)豆腐丼と水を入れひき肉を加えてひと煮立ちさせる
 - ③ サイコロにカットした豆腐を加え、さらにみじん切りの長葱・調味料を加えて味を整える
 - ④ 片栗粉でとろみをつける
 - ⑤ 器にチャーハンを盛りつけ、麻婆豆腐をかけ、下茹でしたグリーンピースを添えて完成



豆腐丼アレンジレシピ②【麻婆ラーメン】

材料	非常食豆腐丼	50 g
	豆腐	50 g
	豚ひき肉	10 g
	長葱	15 g
	赤味噌	1 g
	料理酒	3 g
	水	50m l
	片栗粉	2 g

	万能葱	3 g
	醤油ラーメンの素	30 g
	水	300m l

※ラーメン 160 g の栄養価

エネルギー	396kcal
タンパク質	15.6 g
脂質	9.5 g
糖質	57.1 g
塩分	4.8 g

作り方

- ① 鍋に(非)豆腐丼・水を入れひき肉を加えてひと煮立ちさせる
- ② サイコロにカットした豆腐を加えさらにみじん切りの長葱・調味料を加えて味を整える
- ③ 片栗粉でとろみをつける
- ④ 器にラーメンを盛りつけ、スープ・麻婆豆腐・みじん切りした万能ねぎをのせて完成



豆腐丼アレンジレシピ③【麻婆焼きそば】

材料	非常食豆腐丼	50 g
	豆腐	50 g
	豚ひき肉	10 g
	長葱	15 g
	赤味噌	1 g
	料理酒	3 g
	水	50m l
	片栗粉	3 g

焼きそば(蒸し麺)	120 g
塩	0.1 g
コショウ	少々

※焼きそば 120 g の栄養価

エネルギー	360kcal
タンパク質	11.9 g
脂質	8.3 g
糖質	56.5 g
塩分	1.3 g

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れひき肉を炒め料理酒を加える
- ② さらに(非)豆腐丼・水・サイコロにカットした豆腐を加え、ひと煮立ちしたらみじん切りの長葱・味噌を加えて味を整える
- ③ 片栗粉で強めのとろみをつける
- ④ 器に焼きそばを盛りつけ、麻婆豆腐をかけて完成



豆腐丼アレンジレシピ④【なすとピーマンの炒め物】

材料	非常食豆腐丼	10 g
	揚げなす	50 g
	ピーマン	10 g
	醤油	3 g
	砂糖	1 g
	甜麺醬	1 g
	オイスターソース	1 g
	水	25m l

エネルギー	52kcal
タンパク質	1.2 g
脂質	2.8 g
糖質	5.8 g
塩分	0.7 g

作り方

- ① ピーマンは乱切りカットし、揚げなすと一緒に加熱しておく
- ② 鍋に(非)豆腐丼・水・調味料を加え、野菜を入れてひと煮立ちさせる
- ③ 器に盛りつけ完成



豆腐丼アレンジレシピ⑤【麻婆春雨】

材料	非常食豆腐丼	25 g
	春雨	10 g
	ピーマン	5 g
	パプリカ(赤)	5 g
	醤油	3 g
	砂糖	1 g
	甜麵醬	1 g
	オイスターソース	1 g
	ごま油	0.5 g
	水	25m l

エネルギー	74kcal
タンパク質	1.0 g
脂質	1.4 g
糖質	14.3 g
塩分	0.7 g

作り方

- ① 春雨を戻しカット、ピーマンは千切りする
- ② 鍋に~~非~~豆腐丼・水・調味料を加え食材を入れてひと煮立ちさせ、ごま油をかける
- ③ 器に盛りつけ完成



『ハヤシライス』を使ったアレンジレシピ

- ①夏野菜ハヤシライス
- ②ミートグラタン
- ③煮込みロールキャベツ
- ④煮込みハンバーグ
- ⑤ポークソテー・デミソースがけ



ハヤシライスアレンジレシピ①【夏野菜ハヤシライス】

材料	非常食ハヤシライス	100 g
	非常食豚丼	50 g
	トマト	40 g
	揚げなす	40 g
	ピーマン	10 g
	バター	2 g

エネルギー	417kcal
タンパク質	8.3 g
脂質	7.7 g
糖質	76.7 g
塩分	1.1 g

作り方

- ① 野菜はカットしトマト以外は加熱しておく
- ② 鍋に~~非~~ハヤシライス、~~非~~豚丼・水を入れひと煮立ちさせ野菜を加える
- ③ 最後にバターを加えコクを出す
- ④ 器に盛りつけ完成



ハヤシライスアレンジレシピ②【ミートグラタン】

材料	非常食ハヤシライス	40 g
	牛ひき肉	10 g
	じゃが芋	40 g
	玉葱	30 g
	揚げなす	40 g
	トマトダイス缶	10 g
	サラダ油	2 g
	バター	1 g

	とろけるチーズ	10 g
	粉チーズ	1 g

エネルギー	185kcal
タンパク質	4.0 g
脂質	8.3 g
糖質	24.1 g
塩分	1.1 g

- 作り方
- ①野菜はカットし加熱しておく
 - ②鍋にサラダ油を入れひき肉を炒め(非)ハヤシライス・トマトダイス缶・野菜を加えバターで味を整える
 - ③アルミ容器に盛り付け、とろけるチーズ・粉チーズをのせ 200℃12分焼いたら完成



ハヤシライスアレンジレシピ③【煮込みロールキャベツ】

材料	非常食ハヤシライス	50 g
	ロールキャベツ	74 g (2コ)
	バター	2 g
	コンソメ	0.5 g

	乾燥パセリ	少々

エネルギー	128kcal
タンパク質	4.4 g
脂質	7.0 g
糖質	6.2 g
塩分	0.9 g

- 作り方
- ①ロールキャベツをコンソメでひと煮立ちさせ
③ハヤシライスを加えバターで味を整え弱火で
ゆっくり煮込む
 - ②器に盛り付けパセリをふり完成



ハヤシライスアレンジレシピ④【煮込みハンバーグ】

材料	非常食ハヤシライス	50 g
	ハンバーグ	60 g
	バター	1 g

	とろけるチーズ	15 g

	乾燥パセリ	少々

エネルギー	236kcal
タンパク質	12.0 g
脂質	12.1 g
糖質	18.8 g
塩分	2.2 g

作り方

- ①(非)ハヤシライスにバターを加え味を整え、加熱済みのハンバーグを入れて弱火でゆっくり煮込む
- ②器に盛り付け、とろけるチーズとパセリをのせ、余熱でチーズを溶かし完成



ハヤシライスアレンジレシピ⑤

【ポークソテー・デミソースかけ】

材料	非常食ハヤシライス	30 g
	豚ロース肉	60 g
	塩	0.1 g
	こしょう	少々
	玉葱	10 g
	バター	2 g

	アスパラガス	10 g

エネルギー	180kcal
タンパク質	9.8 g
脂質	12.5 g
糖質	5.9 g
塩分	0.8 g

作り方

- ① 豚ロース肉は塩こしょうし焼く
- ② 玉葱はスライスにカットする
- ③ 鍋にバターを入れ玉葱を炒め、**非**ハヤシライスを入れソースを作る
- ④ そぎ切りした豚肉を器に盛り付け、ソースをかけ下茹でしたアスパラガスを添えて完成



『カレーライス』を使ったアレンジレシピ

- ① カレーあんかけ焼きそば
- ② カツカレー
- ③ カレードリア
- ④ タンドリーチキン
- ⑤ ジャガ芋とピーマンのカレー炒め



カレーライスアレンジレシピ①

【カレーあんかけ焼きそば】

材料	非常食カレーライス	50 g
	キャベツ	50 g
	玉葱	30 g
	人参	10 g
	サラダ油	2 g
	めんつゆ	10 g
	水	10ml
	片栗粉	3 g

焼きそば(蒸し麺)	120 g
焼きそばの素(粉末)	3 g

青のり	少々
-----	----

作り方

- ① 野菜はカットして、サラダ油で炒める
- ② 鍋に(非)カレーライス・水・めんつゆを入れひと煮立ちさせ野菜を加える
- ③ 片栗粉で強めのとろみをつける
- ④ 器に加熱した焼きそばを盛りつけ、カレーあんをかけ、青のりをふり完成

※焼きそば 120g の栄養

エネルギー	369kcal
タンパク質	8.7 g
脂質	5.3 g
糖質	64.2 g
塩分	1.9 g



カレーライスアレンジレシピ②【カツカレー】

材料	非常食カレーライス	50 g
	玉葱	40 g
	おろしにんにく	1 g
	おろし生姜	1 g
	サラダ油	2 g
	カレールウ	3 g

	ロースカツ	60 g
	サラダ油(揚げ物用)	10 g

※米飯 150 g の栄養価

エネルギー	524kcal
タンパク質	12.0 g
脂質	42.4 g
糖質	76.2 g
塩分	1.1 g

作り方

- ① 玉葱は串切りする
- ② 鍋にサラダ油・おろしにんにく・おろし生姜を入れ炒めて香りを出したら、玉葱を加えさらに炒める
- ③ ③(非)カレーライスを加え、味がなじんできたらカレールウで味を調整する
- ④ ロースカツを油で揚げて、そぎ切りする
- ⑤ 器にライス・カツ・カレーをかけ完成



カレーライスアレンジレシピ③【カレードリア】

材料	非常食カレーライス	50 g
	玉葱	30 g
	揚げなす	30 g
	ブロッコリー	20 g
	おろしにんにく	1 g
	サラダ油	2 g

	とろけるチーズ	10 g
	粉チーズ	1 g

※米飯 150 g の栄養価

エネルギー	397kcal
タンパク質	9.5 g
脂質	10.5 g
糖質	63.2 g
塩分	0.8 g

	とろけるチーズ	10 g	ガーリックライス	{ にんにく 5 g バター 3 g
	粉チーズ	1 g		

作り方

- ① スライスニンニクをバターで炒め炊き込みご飯を作る
- ② 玉葱は串切りし、揚げなす・ブロッコリーは加熱しておく
- ③ 鍋にサラダ油・おろしにんにくを入れ炒めて香りを出したら、玉葱を加えさらに炒める
- ④ ③カレーライスを加え全体に火が通ったら野菜を混ぜる
- ⑤ アルミ皿にガーリックライス・カレー・とろけるチーズ・粉チーズをかけ、230℃のオーブンで10分焼いて完成 ※チーズに焼き目がつけばO.K



カレーライスアレンジレシピ④【タンドリーチキン】

材料	非常食カレーライス	60 g
	ヨーグルト	10 g
	鶏モモ肉	60

	ミックスベジタブル	30 g
	バター	1 g
	塩こしょう	少々

エネルギー	211kcal
タンパク質	11.6 g
脂質	11.9 g
糖質	9.0 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① ①非カレーライスとヨーグルトを混ぜ、その中に鶏もも肉を入れ 30 分以上漬け込む
- ② コンベクションオーブン 180℃で 15 分焼く
- ③ 器に盛り付け完成



カレーライスアレンジレシピ⑤

【じゃが芋とピーマンのカレー炒め】

材料	非常食カレーライス	20 g
	じゃが芋	30 g
	ピーマン	20 g
	サラダ油	2 g

エネルギー	63kcal
タンパク質	1.0 g
脂質	2.5 g
糖質	9.3 g
塩分	0.1 g

作り方

- ① じゃが芋は太めの短冊、ピーマンもじゃが芋に合わせた太さでカットし下茹でする
- ② 鍋にサラダ油を入れ野菜を加え、**⑤**カレーライスをからめて、器に盛り付け完成

【嚥下食もアレンジして提供】



ロールキャベツ風



仙台風芋煮汁



豚肉卵とじ



スパゲティミートソース