

炊き出し支援のための調理レシピ帳

避難所等における大量調理を想定したメニュー集

災害時の食事支援については、市町村による備蓄食品や弁当類の手配、炊き出し支援などが想定されます。炊き出し支援を実施する場合、材料を調達したり調理作業を依頼する際に必要となるのが「献立」です。

このレシピ帳は災害時に迅速な炊き出し支援が実施できるよう、限られた状況での大量調理を想定しています。



掲載レシピ一覧

料理種別	連番	レシピ名
主食	1	ごはん・おにぎり
丼もの	1	カレーライス
	2	中華丼
	3	ハヤシライス
	4	焼肉丼
	5	牛丼
副食	1	野菜の炒め煮
	2	クリームシチュー
	3	肉じゃが
	4	大根そぼろ煮
	5	鶏肉トマトソース煮
副菜	1	野菜きんぴら
	2	野菜のおかか炒め
	3	温野菜サラダ（ドレッシング付）
	4	野菜の煮びたし
汁物	1	野菜たっぷりみそ汁
	2	いものこ汁（根菜の汁もの）
	3	さば缶のみそ汁（郷土食）

レシピ帳の基本情報

レシピの特徴

- ・ 完成品がイメージしやすく一般的なメニューを採用しています。
- ・ 大量調理になることを想定し、調理工程をできるだけ省略して簡易にしています。
- ・ 食材の発注のイメージがしやすいよう、1人分、30人分、100人分の食材の量と大まかな目安量を併記しています。皮、芯などの廃棄量を含めた量です。また100人分を調理する場合に調味料を100倍すると味が濃くなりすぎるので、100人分の調味料は75%程度に補正した分量を記載しました。
- ・ 食品汚染のリスクを減らすため、調理の最終工程で加熱する調理法のメニューを採用しています。

レシピ帳の使い方

- ・ メニューの組み合わせた献立例を1日3食（朝食、昼食、夕食）5日分提示しています。提示した献立例のとおりを組み合わせた場合、栄養量は「避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量」に沿った内容になりますが、ビタミンB群などの不足しがちな栄養素があります。手に入る場合には炊飯時のお米に200：1の割合でビタミン強化米を添加することをお勧めします。
- ・ レシピ帳では、単品料理の材料および調理手順例をカードで示しています。状況に応じて複数メニューを組み合わせて使用してください。
- ・ レシピ帳で示した標準の食材が準備できない場合、もしくはすでに届いている食材を使いたい場合には、「ポイント」の欄に標準食材の代わりに使える食材例を示しましたので、それを参考に料理に応用してください。
- ・ 被災後、比較的短期間に使用されることを想定し、物資確保等が困難な時期に主要栄養素の不足を回避するための食事支援を目的として作成しています。避難生活が長期にわたる場合には、微量栄養素の不足による弊害が出ることもあるため、各市町村の保健衛生部署に所属する管理栄養士のアドバイスを得るようにしてください。
- ・ 食事に際して配慮が必要な避難者（咀嚼・嚥下困難、アレルギー、基礎疾患等による食事制限）の対応が必要な場合は、長野県栄養士会のJDA-DAT長野（災害支援チーム）による支援を活用してください。長野県と長野県栄養士会が締結している「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定」により、JDA-DATの活動として、疾病者用食品（アレルギー対応、母乳代替、高齢者用、病者用等の食品）の提供が可能です。

避難所等での炊き出し

衛生状態の確認

発災直後は衛生状況が悪くなっている場合が多いため、炊き出し支援は周囲の状況や実施会場の衛生状態が確認できてから取りかかります。

断水の場合は、器具の洗浄や手洗いができないため炊き出しは控えます。また断水が長期間になった場合には、まず水道水が汚染されていないかを確認してから実施します。

事前に食数の把握、スタッフの確保、献立の確認、食材や食器の確保をしておくこと無駄を省き効率よく実施できます。

また屋外で炊き出しを行う場合には、次のような調理工程は対応が難しいので注意が必要です。

〈対応が難しい調理工程〉

- 焼き魚などグリルが必要な調理（網焼きなどの専用器具があれば可能）
- ソテーなど焦げやすい調理（火加減が調整しにくい）
- マヨネーズやドレッシングを使用した和え物（衛生管理が困難なため。小袋入りの調味料を別付けするなら可能）
- 生野菜やカット生果物（衛生管理が困難なため。衛生的にパック詰めされたものをそのまま提供するなら可能）
- 揚げ物（調理後の油の処理が困難なため）
- ハンバーグ、肉団子など1人分ずつ成形が必要なもの（労力がかかる、衛生管理が困難なため） など

あると便利な機材

- ・ たわし 複数 根菜類の土などを洗い流すもの、使用した調理器具を洗うもの、など用途別に分けて使いまわしを避けるとよい。
- ・ ボウル 複数 使用する食材を入れたり洗い物に使うもの、洗って切りそろえた野菜などを入れておくもの、など用途別に分けて使いまわしを避けるとよい。
- ・ 包丁 複数 調理前の食材を切るもの、調理済みの物や果物など生ものを切り分けるもの、など用途別に分けて使いまわしを避けるとよい。
- ・ 皮ひき 根菜やイモなどの皮をむく時に使います。
- ・ まな板 複数 肉などの生ものを切るもの、野菜などを切るもの、調理済みの物を切り分けるもの、と用途別に分けて使いまわしを避けるとよい。
- ・ 使い捨てのまな板シート まな板の使い分けが難しいときに利用すると衛生的な使い分けができる。
- ・ 菜ばし またはトング ・ お玉 またはレードル ・ しゃもじ
- ・ ラップフィルム おにぎりを握るのに使う。食材などにかぶせてほこりなどの汚染から守る。食器に敷いて料理を盛り付けると洗い物を節約できる。
- ・ アルミホイル 食材などにかぶせてほこりなどの汚染から守る。器の形に成型して簡易的な食器として使える。
- ・ 食器に使えるアルコールスプレー 調理器具の衛生管理に使用する。用途別の使い分けが難しいときにアルコール消毒しながら使い分けるとよい。
- ・ 使い捨てポリ手袋 料理の提供、盛り分け時の食品汚染を防ぐ。
- ・ 使い捨てマスク 料理の提供、盛り分け時の食品汚染を防ぐ。
- ・ キッチンペーパー

食材の切り方

一口大



約3センチ四方を目安に、一口で食べられる大きさに切る

ざく切り



キャベツなどの葉菜類を、3～4cmくらいの幅で不規則に切る。

短冊切り



小さな短冊のように、薄い長方形に切る。

くし形切り



球形などの材料をくしの形に切る

小口切り



ねぎなどの細長い材料を、端から薄く切る。

半月切り



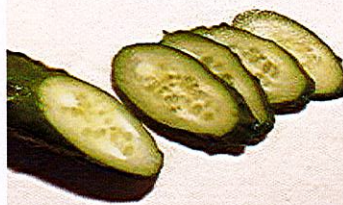
丸い棒状のものを縦半分に切り、切り口を下にし、端から直角に一定の厚さで切る

いちよう切り



切り口の丸いものを縦に十字に切り、端から直角に一定の厚さで切る

斜め薄切り



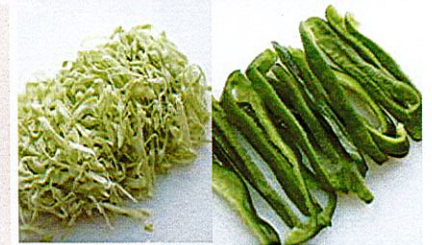
ごぼう、長ねぎなどの細長い素材を、ななめに薄く切る

さいのめ切り



約1センチ角でさいころのように立方体に切る

せん切り・細切り



せん切りは、長さ4～5cmくらいで、ごく細く切る。
細切りはせん切りよりも太く細長く切る

炊き出し用 献立例

料理の組合せ		献立例 1	献立例 2	献立例 3	献立例 4	献立例 5
朝食	おにぎりとおかず汁物のメニュー 汁物：具を3種類以上入れて作るとよい	おにぎり2個 汁物	おにぎり2個 汁物	おにぎり2個 汁物	おにぎり2個 汁物	おにぎり2個 汁物
昼食	丼物のメニュー 丼の具には、肉などたんぱく質の食品と野菜を組み合わせるとよい + 乳製品 + フルーツまたは野菜ジュース	カレーライス 牛乳 (常温保存品) 果物ゼリー (常温保存品)	中華丼 牛乳 (常温保存品) 果物ゼリー (常温保存品)	ハヤシライス 牛乳 (常温保存品) 果物 (皮付1個提供可能なバナナ・みかん等)	焼肉丼 牛乳 (常温保存品) 果物 (皮付1個提供可能なバナナ・みかん等)	牛丼 (冷蔵保存可能な場合) カップ入ヨーグルト 野菜100%ジュース
夕食	主食と副食(主菜+副菜)のメニュー 副食は、肉などたんぱく質の食品と野菜を組み合わせたおかずにするとうい	ごはん 野菜炒め煮 市販漬物	ごはん クリームシチュー 市販漬物	ごはん 肉じゃが 野菜のおかか炒め	ごはん 大根のそぼろ煮 温野菜サラダ	ごはん 鶏肉トマトソース煮 野菜の煮びたし

※ **太字**の料理名はレシピ帳に掲載している料理です。

※ 利用者に高齢者や幼児が多い場合は、食べやすいよう材料を薄く小さく切る、加熱時間を長めにして柔らかく仕上げるなど配慮してください。

※ 食事を提供する場面では、料理に使用した食材量をすべて掲示して、食事アレルギーのある方が判断できるような配慮が必要です。

※ 基礎疾患などによる食事療法をしている方には、できるだけ早急に管理栄養士の支援を求めるような配慮が必要となります。

主食 1

ごはん・おにぎり

使う食器類：ラップフィルム



材料

食 材	1人分	30人分 (60個)		100人分 (200個)		
炊き上がり ごはん量	220g	6.6kg		22kg		
↑ (米の量の2.2倍)						
精白米	100g	3kg	2升	10kg	約6.7升	
(おにぎりの場合) 食塩	(0.5g)	(15g)	大さじ1弱	(37g)	大さじ2	※調味料補正
水 (米重量の1.5倍)	150ml	4.5ℓ		15ℓ		
湯炊き法の水(1.3倍)	130ml	3.9ℓ		13ℓ		
	(*強化米を混ぜる場合)	(*0.5g)	(*15g)		(*50g)	

調理の手順 (5升以上炊く場合は 湯炊き法で)

- ①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から)
- ②洗った米が浸かる程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸けておき、その後米をザルにあげて水を切る。
- ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。
- ④5分後、加熱むらがないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。
- ⑤噴きこぼれそうになったら、火力を弱める。
- ⑥水がない状態になったら火を止め、15～20分程度蒸らしてできあがり。

ポイント

▶米とご飯の重量の目安▶

米1合 = 150g ごはん 330g 1.5人分 おにぎり 3個分 ※無洗米の場合、1合が158gとなるので注意

米1升 = 1,500g ごはん 3.3kg 15人分 おにぎり 30個分

* おにぎりにする場合は、米の重量の0.5%の塩を加えて炊きます。茶碗や大きめの湯のみを並べ、内側に少し大きめのラップを敷きそこに
ご飯 (100g程度) を入れて押し込み、ラップの四隅を集めて手に取り握ると、直接手に触れることなく、ほどよい塩味のおにぎりができます。

参考文献：甲南女子大学名誉教授 (特)日本災害救援ボランティアネットワーク理事 奥田 和子氏 資料

公益社団法人長野県栄養士会中信支部作成

丼もの 1

カレーライス

使う食器類：カレー皿、スプーン



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
ごはん	220 g	6.6kg	米 3 kg	22kg	米10kg	
<カレー>			(米 2 升)		(米6.7升)	
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個	
にんじん	30 g	900g	中5本	3kg	中15本	
じゃが芋	60 g	1.8kg	中12個	6kg	中40個	
豚もも肉 (薄切り)	60 g	1.8kg		6kg		
水	150ml	4.5 ℓ		15 ℓ		
カレールウ	20 g	600 g		1.5kg		※調味料補正

調理の手順

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃが芋は皮をむいて、一口大の大きさに切る。肉も一口大に切る。
- ②鍋に分量の水と肉と野菜を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら火を止め、ルウを溶かしながら入れる。再び火を付けとろみがつくまで煮る。
- ④カレー皿にご飯をよそい、その上にカレーをかける。

ポイント

カレーの具になる食材の例

(野菜等) かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、いんげん、大根、キャベツ、ブロッコリー、しめじなどのきのこ類

(肉など) 魚肉ソーセージ、ツナ缶、コンビーフ缶、水煮大豆 (冷蔵保管が可能なら) 豚肉、鶏肉、ウインナー、ロースハム、ベーコン、焼きちくわ、さつま揚げ

* 魚肉ソーセージ、缶詰などそのままでも食べられる食品は、野菜が柔らかくなってから加えるとよい。

* 市販のルウはメーカーにより味が異なるので、目安の量より少なめに入れて味をみながら量を加減する。

丼もの 2

中華丼

使う食器類：丼、スプーン



材料					
食 材	1人分	30人分		100人分	
ごはん	220 g	6.6kg	米 3 kg	22kg	米10kg
<中華丼の具>			(米 2 升)		(米6.7升)
白菜	60 g	1.8kg	2/3株	6kg	2株
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本
しいたけ	15 g	450g	30個	1.5kg	100個
豚もも肉 (薄切り)	60 g	1.8kg		6kg	
水	130ml	3.9 ℓ		13 ℓ	
おろししょうが (市販)	1 g	30g		100 g	
顆粒中華だし	1 g	30 g		75 g	※調味料補正
しょうゆ	5ml	150ml	3/4カップ	370ml	※調味料補正
かたくり粉	3 g	90 g		230g	※調味料補正
かたくり粉用の水	10ml	300ml	1・1/2カップ	750ml	3・3/4カップ ※調味料補正
ごま油	5ml	150ml	3/4カップ	370ml	※調味料補正

調理の手順

- ①白菜はざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、しいたけはうす切り、肉は一口大に切る。
- ②鍋に分量の水と顆粒だし、調味料、肉、野菜を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。
- ③かたくり粉を1.5倍の水（分量外）で溶き、②に加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて混ぜる。
- ④丼にご飯をよそい、その上に中華丼の具をかける。

ポイント

中華丼の具になる食材の例

（野菜等） かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、いんげん、大根、キャベツ、ブロッコリー、しめじなどのきのこ類

（肉など） 魚肉ソーセージ、凍り豆腐※（サイコロカット 1人分9g）、うずら卵缶詰

（冷蔵保管が可能なら） 鶏肉、厚揚げ、焼きちくわ

※凍り豆腐を使う場合は、手順②で最初に凍り豆腐を入れて柔らかくなるまで煮てから、他の材料を加えるとよい。

丼もの 3

ハヤシライス

使う食器類：カレー皿、スプーン



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
ごはん	220 g	6.6kg	米 3 kg	22kg	米10kg	
<ハヤシの具>			(米 2 升)		(米6.7升)	
玉ねぎ	60 g	1.8kg	中9個	6kg	中30個	
にんじん	30 g	900g	中5本	3kg	中15本	
しめじ	20 g	600g	3株	2kg	10株	
豚もも肉（薄切り）	60 g	1.8kg		6kg		
水	150ml	4.5 ℓ		15 ℓ		
ハヤシルウ	20 g	600 g		1.5kg		※調味料補正
トマトケチャップ	3 g	90g		150g		※調味料補正

調理の手順

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは薄いいちょう切り、しめじは根元の石づきを切り落とし一口大にほぐす。肉は一口大に切る。
- ②鍋に分量の水と肉と野菜を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら火を止め、ハヤシルウを溶かし入れる。再び火を付けケチャップを混ぜ、とろみがつくまで煮る。
- ④カレー皿にご飯をよそい、その上に③のハヤシをかける。

ポイント

ハヤシライスの具になる食材の例

（肉など）コンビーフ缶、ツナ缶（それぞれ一人当たり30g程度）

（冷蔵保管が可能なら）鶏肉、牛肉、焼きちくわ、ベーコン

* 缶詰は身がほぐれやすいので野菜が柔らかくなってから加える。

* 市販のルウはメーカーにより味が異なるので、目安の量より少なめに入れて味をみながら量を加減する。

* 缶詰など味付きの具材を使う時は味を見ながら調味料を加減する。

丼もの 4

焼肉丼

使う食器類：丼、スプーン



材料

食 材	1 人 分	30人分		100人分		
ごはん	220 g	6.6kg	米 3 kg	22kg	米10kg	
<肉丼の具>			(米 2 升)		(米6.7升)	
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個	
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本	
キャベツ	60g	1.8kg	中 2 個	6kg	6・1/2個	
豚もも肉（薄切り）	70 g	2.1kg		7kg		
油	5ml	150ml		450ml		※調味料補正
焼き肉のたれ	25g	750 g		1.8kg		※調味料補正

調理の手順

- ①玉ねぎとにんじんは細切り、キャベツはざく切り、肉は食べやすい大きさに切る。
- ②油を熱した鍋で肉と野菜を炒め、調味料と水を加えて煮詰める。
- ③丼にご飯をよそい、上に②の肉を盛り付けてできあがり。

ポイント

肉丼の具になる食材の例

（肉など） 魚肉ソーセージ、焼きとり缶 （冷蔵保管が可能なら） 鶏肉、厚揚げ、焼きちくわ

（野菜） 白菜、キャベツ、チンゲン菜 （冷蔵保管が可能なら） もやし

ソーセージや缶詰など味付きの具材を使う時は味を見ながら調味料を加減する。

丼もの 5

牛丼

使う食器類：丼、スプーン



材料					
食 材	1人分	30人分		100人分	
ごはん	220 g	6.6kg	米 3 kg	22kg	米10kg
<牛丼の具>			(米 2 升)		(米6.7升)
玉ねぎ	80 g	2.4kg	中12個	8kg	中40個
牛肉（薄切り肉）	70 g	2.1kg		7kg	
水	100ml	3 ℓ		10 ℓ	
顆粒和風だし	0.6 g	18 g		45g	※調味料補正
しょうゆ	12ml	360ml		900ml	※調味料補正
さとう	6 g	180 g		450g	※調味料補正
みりん	8ml	240ml		600ml	※調味料補正
おろししょうが（市販）	1 g	30 g		100 g	

調理の手順

- ①玉ねぎはくし形に切り、肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に分量の水と調味料、玉ねぎ、肉を入れて火にかけ、アクをとりながら煮込む。
- ③丼にご飯をよそい、上に②の肉を盛り付けてできあがり。

ポイント

肉丼の具になる食材の例
 （肉など）コンビーフ缶詰

（冷蔵保管が可能なら）豚肉、厚揚げ

* コンビーフ缶詰を使用する場合は、玉ねぎとコンビーフを油で炒めてから水分を少量加えて炒め煮にするとよい。
 コンビーフに味がついているため調味料は味をみながら少量加える。

副食 1

野菜の炒め煮

使う食器類：丼など、箸



材 料					
食 材	1人分	30人分		100人分	
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本
白菜	80 g	2.4kg	1・1/4株	8kg	4株
油	3ml	90ml		270ml	※調味料補正
おろししょうが（市販）	1 g	30 g		100 g	
水	20ml	600ml	3カップ	2 l	
焼きとり缶	50 g	1.5kg	75g×20缶	5kg	75g×66缶
しょうゆ	1ml	30ml	大さじ2	220ml	※調味料補正

調理の手順

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、白菜はざく切りにする。
- ②鍋に油を熱してしょうがと野菜を入れて炒め、分量の水と缶詰を缶汁ごと加えてしばらく煮る。野菜に火が通ったらしょうゆで味を調整する。
- ③野菜と肉が均等になるように皿によそう。

ポイント

炒め煮に適する食材の例

（野菜等） キャベツ、小松菜、なす、いんげん、しめじなどのきのこ類

（肉など） 魚肉ソーセージ、ツナ缶、焼き鳥缶、魚味付け缶

（冷蔵保管が可能なら） 豚肉、鶏肉、ウインナー、ロースハム、ベーコン、焼きちくわ、さつま揚げ、油揚げ、厚揚げ

* 魚味付け缶詰は身がほぐれやすいので、炒める際は缶汁のみを加え盛り付け時に添えて提供するとよい。

* 缶詰はメーカーにより味が異なるので、調味料は味をみながら量を加減する。

副食 2

クリームシチュー

使う食器類：カレー皿、スプーン



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個	
にんじん	30 g	900g	中5本	3kg	中15本	
じゃが芋	60 g	1.8kg	中12個	6kg	中40個	
鶏むね肉	60 g	1.8kg		6kg		
シチューの素	18 g	540 g		1.3kg		※調味料補正
水	170ml	5 ℓ		17 ℓ		
牛乳	50ml	1.5 ℓ		5 ℓ		

調理の手順

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃが芋は一口大に切る。肉類も同じ大きさに切る。
- ②鍋に分量の水と肉と野菜を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。
- ③火を止めてシチューの素を溶かし入れ、再び火を付けとろみがついたら牛乳を加え混ぜてできあがり。

ポイント

クリームシチューの具になる食材の例

(野菜等) 白菜、キャベツ、かぼちゃ、大根、かぶ、ブロッコリー、しめじなどのきのこ類

(肉など) 魚肉ソーセージ、ツナ缶

(冷蔵保管が可能なら) 鶏肉、ウィンナー、ハム、ベーコン、焼きちくわ

* 市販のルーはメーカーにより味が異なるので、目安の量より少なめに入れて味をみながら量を加減する。

* ソーセージや缶詰など味付きの具材を使う時は味を見ながら調味料を加減する。

副食 3

肉じゃが

使う食器類：丼など、箸



材料

食 材	1 人 分	30人分		100人分		
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個	
にんじん	30 g	900g	5本	3kg	15本	
じゃが芋	100 g	3kg	中20個	10kg	中65個	
豚肉（薄切り）	60 g	1.8kg		6kg		
水	150ml	4.5 ℓ		15 ℓ		
さとう	3 g	90 g		220g		※調味料補正
みりん	5ml	150ml	3/4カップ	370ml		※調味料補正
しょうゆ	7.5ml	220ml		560ml		※調味料補正
顆粒和風だし	1 g	30g		75g		※調味料補正

調理の手順

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは半月切り、じゃが芋は一口大に切る。肉は一口大に切る。
- ②鍋に分量の水と肉と野菜を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。
- ③調味料を加えてさらに煮る。根菜が柔らかくなり味がしみたらできあがり。

ポイント

肉じゃがの具になる食材の例

（肉など）コンビーフ缶、ツナ缶（それぞれ一人当たり30g程度）

（冷蔵保管が可能なら）鶏肉、豚肉、焼きちくわ、ベーコン

* 缶詰は身がほぐれやすいので野菜が柔らかくなってから加える。缶詰など味付きの具材を使う時は味を見ながら調味料を加減する。

副食 4

大根そぼろ煮

使う食器類：丼など、箸



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
大根	100 g	3kg	3本	10kg	10本	
水	130ml	3.9 ℓ		13 ℓ		
長ねぎ	10 g	300g	2本	1kg	7本	
厚揚げ (1枚150g)	75 g	2.2kg	15枚	7.5kg	50枚	
ひき肉	40 g	1.2kg		4kg		
おろししょうが (市販)	1 g	30g		100 g		
しょうゆ	5ml	150ml	3/4カップ	370ml		※調味料補正
顆粒和風だし	2 g	60 g		150 g		※調味料補正
かたくり粉	5 g	150 g		370g		※調味料補正
かたくり粉用の水	10ml	300ml	1・1/2カップ	750ml	3・3/4カップ	※調味料補正

調理の手順

- ①大根は皮をむいて2 cm厚さのいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。厚揚げは8等分に切る。
- ②鍋に水と大根を入れて火にかけ、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ③一旦火をとめ、しばらく粗熱をとってからひき肉と厚揚げと調味料を加えて、再び火にかけて煮含める。
- ④水で溶いた片栗粉を回し入れて加熱し、とろみをつける。ねぎを加えて混ぜ合わせてひと煮立ちさせる。

ポイント

大根に代わる食材例：かぶ（葉は刻んで最後に加えて加熱する）、かぼちゃ、じゃがいも、さといも
 厚揚げに代わる食材例：凍り豆腐
 ひき肉に代わる食材例：ツナ缶

副食 5

鶏肉トマトソース煮

使う食器類：丼など、箸



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
鶏むね肉	90 g	2.7kg		9kg		
玉ねぎ	40 g	1.2kg	中6個	4kg	中20個	
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本	
ピーマン	10 g	300g	中10個	1kg	中30個	
水	100ml	3 ℓ		10 ℓ		
トマト水煮缶	30 g	900 g		3kg		
トマトケチャップ	3 g	90 g		220g		※調味料補正
コンソメ顆粒	1.5 g	45 g		115 g		※調味料補正
食塩	0.2 g	6 g	小さじ1	15 g	小さじ2・1/2	※調味料補正

調理の手順

- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは細切り、にんじんは短冊切り、ピーマンはざく切りにする。
- ②鍋に水を入れ、肉、野菜、トマト水煮缶、トマトケチャップ、コンソメを入れて火にかけて30分以上煮込む。
- ③塩を加えて味を調整してできあがり。

ポイント

トマトソース煮に適したもの
水煮大豆、

(冷蔵保存が可能な場合) ウィナーソーセージ、ベーコン、ミートボール (レトルトまたは冷凍)、ハンバーグ (レトルトまたは冷凍)
ソーセージなど味付きの具材を使う時は味を見ながら調味料を加減する

副菜 1

野菜きんぴら

使う食器類：小鉢、箸



材料					
食 材	1人分	30人分		100人分	
大根	50 g	1.5kg	1・1/2本	5kg	5本
にんじん	30 g	900g	5本	3kg	15本
ごま油	3ml	90ml		270ml	※調味料補正
しょうゆ	4ml	100ml	1/2カップ	250ml	※調味料補正
みりん	4ml	100ml	1/2カップ	260ml	※調味料補正
水	20ml	600ml	3カップ	2 l	
白すりごま	2 g	60 g		200g	

調理の手順

- ①大根とにんじんは皮をむいて細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、①の野菜を炒める。
- ②野菜に油が回ったら水と調味料を入れてさらに炒め、味がしみこんだら火を止め、ごまを加えて和えできあがり。

ポイント

きんぴらに適する食材の例

(野菜等) にんじん、ごぼう、大根、ピーマン、こんにゃく(つきこん)、しらたき、いんげん など

副菜 2

野菜のおかか炒め

使う食器類：小鉢、箸



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
ピーマン	30 g	900g	中30個	3kg	中100個	
キャベツ	50g	1.5kg	1・1/2玉	5kg	5玉	
油	2ml	60ml		180ml		※調味料補正
水	20ml	600ml	3カップ	2 l		
しょうゆ	2.5ml	75ml		180ml		※調味料補正
みりん	1ml	25ml		65ml		※調味料補正
かつお節	1 g	30g		100 g		

調理の手順

- ①ピーマンは種をとって細切りにする。キャベツは芯を除いてざく切りにする。
- ②鍋に油を熱して野菜を入れて炒める。全体に火が通ってしんなりしたら、水と調味料を加えて火を止める。かつお節を混ぜ合わせてできあがり。

ポイント

おかか炒めに適する食材の例

(野菜等) にんじん、大根、ピーマン、小松菜、キャベツ、白菜、いんげん など

* 野菜の種類や量によっては野菜から出る水分量が多くなるので、様子を見て加える水の量を加減する。

副菜 3

温野菜サラダ (ドレッシング付)

使う食器類：小鉢、箸



材 料					
食 材	1 人 分	30人分		100人分	
小松菜	40 g	1.2kg	6 袋	4kg	20袋
しめじ	20 g	600g	3株	2kg	10株
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本
小袋ドレッシング	15 g	30袋		100袋	

調理の手順

- ①小松菜は根元を切り落とし3cm長さに切る、しめじは根元の石づきを切り落とし一口大にほぐす。にんじんは細切りにする。
- ②鍋にたっぷりの水を入れて火にかけて、沸騰させる。にんじん、しめじ、小松菜の茎、小松菜の葉の順に入れていき、野菜に火が通ったらざるに取り上げて水けをきり、粗熱を取る。
- ③野菜を器に盛り分け、お好みのドレッシング等を添える。

ポイント

➤ 野菜は火の通り方に差があるので、芋、根菜など火の通りにくい物を先に茹で始め、葉物などは最後に入れて加熱しすぎないように配慮する。

温野菜に適した食材

小松菜、ほうれん草、白菜、キャベツ、水菜、玉ねぎ、長ねぎ、ニラ、チンゲンサイなどの葉野菜

大根、人参、かぶ、れんこん、ごぼうなどの根菜

かぼちゃ、ナス、いんげん、きゅうり、とうがん、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、オクラなど

しめじ、えのき、しいたけ、エリンギ、舞茸などのきのこ類

じゃが芋、さつまいも、里いも、長いもなど芋類

小袋入りのドレッシングやマヨネーズは複数種類（ノンオイル、中華、和風、フレンチ、ゴマなど）用意することで、個人の好みに対応できる。

副菜 4

野菜の煮びたし

使う食器類：小鉢、箸



材料

食 材	1 人 分	30人分		100人分		
小松菜	50 g	1.5kg	8袋	5kg	25袋	
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本	
えのきたけ	15 g	450g	3 袋	1.5kg	10袋	
めんつゆ (3倍濃縮)	10ml	300ml		750ml		※調味料補正
水	45ml	1.3 ℓ		3.3 ℓ		※調味料補正

調理の手順

- ①小松菜は根元を切り落とし3cm長さに、にんじんは細切りにする。えのきたけは根元の石づきを切り落とし3cm長さに切ってほぐす。
- ②鍋に水と調味料入れて沸かし、にんじん、小松菜、えのきたけの順に入れて柔らかくなるまで煮る。

ポイント

煮びたしに適した食材

小松菜、ほうれん草、白菜、キャベツ、水菜、玉ねぎ、長ねぎ、ニラ、チンゲンサイなどの葉野菜

大根、にんじん、かぶ、れんこん、ごぼうなどの根菜はせん切りにして茹でるとよい。

ナス、いんげん、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、オクラなどはうす切りや小さめに切ると 調理しやすい。

しめじ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、まいたけなどのきのこ類

汁物 1

野菜たっぷりみそ汁

使う食器類：汁椀、箸



材料

食 材	1 人 分		30 人 分		100 人 分	
	材 質	量	材 質	量	材 質	量
汁の具 (野菜・きのこ類など)	2種類以上 計80g		2種類以上 計2.4kg		2種類以上 計8kg	
豆腐 (常温保存の物)	30 g		900 g	2丁	3kg	7丁
水	150ml		4.5 ℓ		15 ℓ	
顆粒和風だし	1 g		30 g		75g	※調味料補正
みそ	15 g		450 g		1.1kg	※調味料補正

調理の手順

- ①野菜は一口大の食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れて火にかけ、①の具を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。
- ④具が均等になるように底からすくい上げて汁椀によそう。

ポイント

みそ汁の具になる野菜等の例

【生鮮品】 小松菜、ほうれん草、白菜、キャベツ、水菜、玉ねぎ、長ネギ、ニラ、チンゲンサイ、大根、にんじん、かぶ、れんこん、ごぼう、じゃが芋、さつまいも、かぼちゃ、ナス、いんげん、トマト、きゅうり、とうがん、オクラ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、まいたけ

【乾物】 カットワカメ(1人分1g)、焼き麩(1人分2g)、凍り豆腐(細切りカットまたは一口大カット 1人分3g)、切干大根(1人分4gハサミで短く切ってから加える)

汁物 2

いものこ汁（根菜の汁もの）

使う食器類：汁椀、箸



材料					
食 材	1人分	30人分		100人分	
鶏肉	30g	900g		3kg	
大根	30g	900g	1本	3kg	3本
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本
里いも	30g	900g	中18個	3kg	中60個
ごぼう	5g	150g	中1本	500g	中3本
水	150ml	4.5ℓ		15ℓ	
顆粒和風だし	1g	30g		75g	※調味料補正
しょうゆ	10ml	300ml		750ml	※調味料補正
みりん	5ml	150ml		370ml	※調味料補正
食塩	0.1g	3g	小さじ1/2	7.5g	小さじ1・1/4 ※調味料補正
長ねぎ	10g	300g	2本	1kg	7本

調理の手順

- ①鶏肉は小さめの一口大に切る。大根は短冊切り、にんじんは半月切り、里いもは一口大、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ②鍋に分量の水と肉と野菜と顆粒だしを入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら調味料を加え、仕上げに刻んだ長ねぎを入れる。

ポイント

➤応用編 鶏肉を豚肉に変えてみそ味にする→豚汁、肉を木綿豆腐に変える→けんちん汁
 里いもをさつまいもに変える→さつまいも汁、複数の種類のきのこをなすを入れる→きのこ汁

組み合わせる食材

大根、にんじん、かぶ、れんこん、ごぼうなど根菜、かぼちゃなど じゃが芋、さつまいも、里いも、長いもなど芋類
 しめじ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、なめこ などのきのこ類

汁物 3

さば缶のみそ汁（郷土食）

使う食器類：汁椀、箸



材料

食 材	1人分	30人分		100人分		
大根	30 g	900g	1本	3kg	3本	
にんじん	20g	600g	中3本	2kg	中10本	
じゃがいも	30 g	900	中6個	3kg	中20個	
まいたけ	20 g	600g	3パック	2kg	10パック	
さば缶（水煮缶）	30g(1/5缶)	900g	6缶	3kg	20缶	
水	150ml	4.5 l		15 l		
おろししょうが（市販）	1 g	30 g		100 g		
みそ	12 g	360g		900g		※調味料補正
長ねぎ	10 g	300g	2本	1kg	7本	

調理の手順

- ①大根とにんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ②鍋に水と野菜を入れて火にかけ、軽くほぐしたさば缶を缶汁ごと入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜が柔らかくなったらみそを溶きながら加え、仕上げに刻んだ長ねぎを入れて混ぜ合わせてできあがり。

ポイント

- さば水煮缶からのうま味や塩気が強いので、みそは控えめに入れながら味を調整する。
- さば味噌煮缶は甘味が強いのでみそ汁に向かないが、使う場合はさばの量を控えめにし、みその量を増やして味を調整する。

さば水煮缶と組み合わせる食材

大根、にんじん、かぶ、れんこん、ごぼう など根菜 じゃが芋、さつま芋、里いも、長いも など芋類
しめじ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、なめこ などのきのこ類