

あなたの町のかぼちゃを使った災害食レシピ

かぼちゃのタルトタン(1人前)

<材料>

積丹産かぼちゃ	100g
※ホットケーキミックス	100g
※たまご	1個
※牛乳	大さじ5
※砂糖	大さじ3
※ミックスナッツ	10g
※ゆで小豆	25g
バター	20g

フライパンで
手軽に美味しく♪



かぼちゃはビタミン
が豊富!



<作り方>

- ①かぼちゃは半分に切り、半分は薄くスライス、もう半分は小さめの角切りにする。水を少量入れたフライパンで火がとおるまで(約7~8分)蒸す。
- ②※を全て混ぜ合わせ、そこに角切りにしたかぼちゃと砕いたナッツ、ゆで小豆を混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱し、そこにバターを引き、スライスしたかぼちゃを円状に並べる。
- ④上からゆっくり生地を流し込む。火を弱火にし、蓋をして10分火にかける。
- ⑤中心に竹串を刺して生地がつかず火がとおっていることを確認し、お皿に盛りつけたら完成。
(※生地が竹串につく場合は時間数を増やして様子を見ながら加熱する。)

あなたの町のトマトを使った災害食レシピ

トマトとサバのカレー(2人前)

<材料>

積丹産トマト	2個
(※缶詰で代用可)	
サバの水煮	1/2缶
カレールー	2かけ

トマトのグルタミン酸
がカレーのコクや
旨味を生み出す!



<作り方>

- ①トマトはヘタを取り、角切りにする。
- ②サバの水煮は、水を切っておく。
- ③鍋にトマトを入れ、弱火で10~15分煮詰める。
煮詰めている途中、トマトを潰しておく。
- ④煮詰まって水分がよく出たら、②の水を切ったサバを入れる。
- ⑤サバをへらなどで食べやすい大きさに潰し、サバに火が通ったら火を止め、ルーを入れ溶かす。
- ⑥少し加熱して、ごはんにかけて、盛り付けたら完成。

あなたの町の身欠きにしんを使った災害食レシピ

身欠きにしんの炊き込みご飯(1食分)

<材料>

積丹産身欠きにしん	1本
アルファ化米	1袋
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ3/4
砂糖	大さじ1
しょうが	2g
だし汁	適量

積丹町にしんの
甘味と旨味！
たんぱく質を+



アルファ化米を美味しく
いただくひと工夫



<作り方>

- ①身欠きにしんを3時間水につけ、ふやかす。
- ②柔らかくなったら、大きめのみじん切りにする。
- ③細かく切ったにしんを、調味料で水気が少なくなるまで煮込む。
- ④煮込んだら、アルファ化米に調味料ごとにしんを入れた後、内側の線までだし汁を入れ記載時間分湯煎する。
- ⑤最後にネギなどお好きな薬味をかけて完成。

あなたの町のコーンを使った災害食レシピ

水戻しナポリタン(1人前)

<材料>

パスタ	100g
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	1缶
積丹産コーン(※缶詰で代用可)	10g
ケチャップ	30g
塩・コショウ	少々

積丹町産の
甘いコーンで
食物繊維を+



3分で完成!!



<作り方>

- ①パスタを4時間水につけ、戻す。
- ②4時間後、深めのフライパンにたっぷりの水を入れ沸騰させ、そこにパスタとピーマン、玉ねぎを入れ1分茹で、お湯をきる。
- ③②を出して、フライパンでツナ缶を油ごと加熱する。
- ④温まったらパスタと具材を入れ、ケチャップを入れる。
- ⑤全体にケチャップが行き渡ったら、塩コショウで味を整え完成。



(レシピ考案)札幌保健医療大学 栄養学科
赤岡愛莉・佐藤珠遥・中垣内里佳・金高有里准教授
高橋ひかり・佐々木百恵・林晴海