

やさしい避難所

食物アレルギーに配慮した炊き出し編

レシピページが増えました



やさしい炊き出し
4か条

- 一、声かけ
- 二、取りわけ
- 三、書きだし
- 四、おひろめ



私達のおもい

災害時、避難しなければいけない状況なのに、避難することをためらってしまうご家族がいます。その理由のひとつが「アレルギー」です。症状が目に見えにくい周囲に理解してもらえず、避難所で孤立してしまったり、命の危険にさらされることもあります。

近年、災害は甚大化、広域化する一方で、長引く避難生活に備えて、多様な人々に配慮できる地域で考えていかなければいけません。

ただ、アレルギーという複雑で様々な症状に、素人の私達が向き合うのはなかなか勇気がいります。「してはいけない」ことが多すぎて、どうしても住民レベルでは踏み込めない領域でした。

この冊子はすべてのアレルギーっ子が安心して食べられる炊き出しを目指したものではありません。どうしたら支援する側に「これだったらやってみよう!」という気持ちになってもらえるか・・・なるべくシンプルで分かりやすいフレーズを盛り込み、100%完璧を目指すのではなく、避難所に行くことをためらうアレルギーっ子家族が少しでも減るようにとの思いを込めて作成したものです。

疲れた時の食事は身体にも心にも染み渡ります。避難所での「食」はお腹を満たすだけでなく、「心」も満たしてくれるはず。避難所を運営するのは地域住民のみなさんです。ぜひ炊き出し訓練に活用していただき、小さな声に寄り添う避難所が増えていくことを願っています。

発起人 坂本京子（空みずきの会代表）

アレルギーっ子の避難所支援を考える研修会の様子(2021年)

第1回 座談会

～アレルギーを知る・理解する～



アレルギーっ子を交えた座談会では、家族とのこと、学校生活での苦労などを伝えてくれました。

第2回 ワークショップ

～炊き出しメニューを考える～



グループに分かれて、炊き出しのメニューと配膳の仕方考えました。

第3回 炊き出し訓練

～寄り添う炊き出しとは～



避難所を想定して、アレルギーの方へのお知らせを貼りだしました。



アレルギーっ子家族の不安の声

アレルギーのある子供を連れて避難所に行ける？

配給されるもの食物アレルギーのある人でも食べられるものがあるのかな...

炊き出しがあっても何が使われているかわからないものは食べさせることができない...



災害時にも間違えて食べてしまって症状が出てしまったら...病院に行けるのかな。

災害時に起こった事

東日本大震災や熊本地震など被災地では

配給されるものはパンや牛乳、カップラーメンなど食べられないものばかり。



避難所を何カ所も回り、具の入っていないおにぎりを探した。



アレルギーで食べられないというと、こんな大変な時にわがままを言うなどと言われ、声を上げることが出来なくなってしまった。

1ヵ月白いご飯だけで我慢した。



喘息がでてしまい、夜せき込んでしまうので避難所を出て、傾いた家で過ごした。



避難所に茹で卵が届き、みんなで殻を剥いて食べていた。その後十分に手洗いもできないため、周りに着いた卵の成分に触りアナフィラキシーを起こしてしまった。



ほとんど卒乳していたが、母乳を何度も飲ませて命をつないだ。



もっと大変な人がいるからと、ギリギリまで我慢していた。

食物アレルギーを持つ人は、普段から食べることにとても気を使って生活しています。アレルギーのあるものを食べてしまうと蕁麻疹が出てしまったり、呼吸が苦しくなったり、時にはアナフィラキシーショックという命に関わるような症状が出てしまうこともあります。そのようなことのないように、普段から食事の際には必ず何を使っているのか、原材料の確認が必要です。当事者はもしものために自分のアレルゲンにあった備蓄をしておくことはもちろん大事なことです。しっかりと備えていても家が壊れてしまったり、流されてしまったり、災害が長引いてしまうと足りなくなってしまうこともあります。

困っていてもなかなか声を上げられない。そんな時少しの配慮で助かることがあります。アレルギー対応なんて難しい...でも少しの配慮ならできることがあるかもしれません。ぜひ、一つでもできる事を実践していただくと嬉しいです。

アレルギーっ子の会ほれほれ 代表 田辺理恵

知っていれば、誰でもできる

やさしい炊き出し

4か条

一、声かけ

声かけでアレルギーっ子の SOSを受け止めるべし！

二、取りわけ

味付け前に 取り分けるべし！

三、書きだし

使った食材と魔法のことばを 書き出すべし！

四、おひろめ

調味料や食品はもれなく お披露目すべし！



× ご注意ください
何をどう注意すればいいのかわからない「注意して下さい」=「諦めて下さい」と言われているようで悲しい



○ ご相談ください
食べられるものがあるかどうか相談できるって、とっても嬉しい

声かけで寄り添う「魔法のことば」があります。

お声がけ下さい
ご相談下さい
困ってる人はいませんか

アレルギーっ子ご家族は、いざという時に SOS を出せる場所(人)を探しています。



空になった食品のパッケージは捨てずに貼りだそう。

自宅から持ってきた調味料などかくし味的に使ったものも忘れずにおひろめ

わが家に美味しいめんつゆがあるから、ぜひ炊き出しに使って〜

私も持ってこようから

配膳時に食材や原材料の書きだしと調味料のおひろめをすることで、アレルギーの方自身が食べられるかどうか判断できます。

白ご飯や味付け前のスープを 取りわけておこそう



混ぜご飯なら、具材を混ぜる前に…
カレーやシチューなら、ルーを入れる前に…
スープなら、味付けをする前に…



おむすびなら具材の入っていない「塩むすび」を多めに

東日本大震災では、具材の入っていない塩むすびを求めて、避難所を何か所も回ったお母さんがいました。

味付けをしますがアレルギーの方はいらっしゃいませんか？！



どちらに当てはまるかな？



この配慮だけでも、食べられるメニューに出会えるアレルギーっ子がいます。

実践!

炊き出し訓練チェックシート ～準備編～

アレルギーに配慮した調理であることを、調理に関わる人全員で確認しよう

メニューを決めよう

こんな食材に注意!!



食材	アレルギー
かまぼこ、ちくわ、カニカマ	卵、小麦、大豆など
ハム、ベーコン、ウインナーソーセージ	卵、乳、小麦、大豆など
カレールー、シチュールー	乳、小麦、落花生など
ドレッシング、マヨネーズ	卵、乳、小麦など
和風だし、コンソメ、中華スープの素	乳、小麦、大豆など
マーガリン	乳、大豆など
麺類	小麦、卵、そばなど
ふりかけ	卵、乳、小麦、大豆など



※まずは特定原材料7品目を使わないメニューを
考えることで多くのアレルギーっ子が助かります。

食材を準備し、原材料を確認しよう

当日に買う生鮮食品以外は、事前に準備しアレルギーを確認しておこう

※アレルギー対応でないメニューと合わせて、複数調理する場合は……

アレルギー対応メニュー専属の担当者を決めよう。

人や調理器具を介してアレルギーが混入することも! アレルギー対応でない調理で使う食材がわずかな量でも付着することで発症した例もあります。

ワンチームでワンメニュー!



エプロンや手を通してアレルギーが移動していきます



人も調理器具もかけ持ち禁止!



調理道具はメニューごとに使い分ける

実践!

炊き出し訓練チェックシート ～調理から配膳編～

調理

声かけ

取りわけ

うっかりしがちな「使いまわし」

エプロン・三角巾を付けて、手を洗おう

調理器具の洗浄と熱湯消毒をしよう

鍋のふち、ザルや味噌こしの網目に、前回の食材が残っている場合があるので念入りに行いましょう。

メニューごとに調理器具と材料を分けよう

隣の食材が混ざらないように気を付けよう

アレルギー対応でない調理で使う小麦粉の粉などが舞ったり、スープ、調味料、牛乳などの飛びちりが原因になることも。

調理器具を使いまわさないようにしよう

アレルギー対応でない調理に使ったお玉や菜箸、計量スプーンの貸し借りに注意。

味付け前にとりわけをしよう

牛乳パックをまな板がわり

食品容器を計量カップがわり

味付きのおにぎりを作った手袋を使って塩むすびをつくる

アレルギーが残っているよ!

配膳

書きだし

おひろめ

調理に使った食材や原材料を書き出そう

隠し味も含め、使用したものすべて

並べられないものは、箱やパッケージを貼りだそう

使い切った調味料やパッケージを捨ててはダメ!

調味料を隣のスペースに並べよう

「アレルギーの方はお声がけください」ポップをつくって貼りだそう

原材料表示を見てみよう

一般的な原材料表示



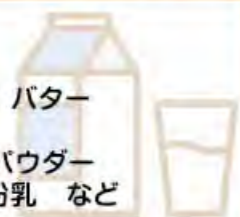
加熱食肉製品(加熱後包装) うす切りロースハム	
名称	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉(輸入)、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物、調味エキス/カゼインNa、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)

※これらの商品には、特定原材料7品目、特定原材料に準ずる21品目が入っていることになります。

表記される名称は1つではない

乳製品の表記例

牛乳 ミルク 生クリーム バター
アイスクリーム 乳たん白
チーズ 加糖練乳 ホエイパウダー
乳糖 カゼイン Na 脱脂粉乳 など



卵の表記例

エッグ 鶏卵 卵たん白 乾燥卵白
卵 うすら卵 卵黄 たまご
エッグパウダー 玉子 卵白 など



わかりやすい表示

原材料表示とは別にアレルギー表示がある物も増えています

本製品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料及びそれに準ずるもの)			
卵	乳成分	大豆	豚肉



本製品に含まれるアレルギー物質
<特定原材料等28品目中>
乳・卵・小麦・大豆

卵	乳成分	小麦	大豆
卵	乳成分	小麦	大豆
卵	乳成分	小麦	大豆
卵	乳成分	小麦	大豆

アレルギー対応商品だと
ひと目でわかるマークが
ついている物もあります



アレルギー特定原材料等
28品目不使用



食物アレルギーの人たちは
この原材料表示を見て
食べられるかどうか
判断しているよ



表示にはいろいろな
ルールがあり
慣れない人にはわかりにくいので
表示をお披露目して
本人に判断してもらおう

同じように見えても商品により原材料が違います

【アレルギーが多い】

【アレルギーが少ない】

名称 和風調味料
原材料名 ぶどう糖、乳糖、食塩、かつおぶし粉末、たん白加水分解物、酵母エキス、こんぶ粉末、しいたけエキス粉末、かつおエキス粉末、でん粉、(一部に乳成分・小麦を含む)

名称 風味調味料(かつお)
原材料名 ぶどう糖(国内製造)、食塩、風味原料(かつおぶし粉末、かつおエキス)、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)

●品名:乾燥スープ(コンソメ) ●原材料名:食塩(国内製造)、乳糖、砂糖、食用加工油脂、野菜・肉エキス(はくさいエキス、チキンエキス、ビーフエキス、酵母エキス発酵調味料、食用油脂)、香辛料、酵母エキス、しょうゆ、果糖、キャベツエキス、オニオンエキス、野菜エキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む) ●内容量:50g (小さじ2杯でスープ2人分(300ml)) ●賞味

●名称:ピオン(洋風だし) ●原材料名:食塩(国内製造)、デキストリン、酵母エキス、砂糖、たまねぎ、香辛料

名称 ウィンナーソーセージ
原材料名 豚肉(輸入又は国産)、鶏肉、豚脂肪、還元水あめ、食塩、たん白加水分解物、精製材料(大豆たん白、小麦でん粉、乳たん白、卵たん白)、香辛料、ポーフ調味料、ポーフエキス、ソテーオニオンペースト、酵母エキス、砂糖/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、保存料(ソルビン酸)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(カラメル、ブチナシ、カルミン酸)、カゼインNa、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)

名称 ホークソーセージ(ウィンナー)
原材料名 豚肉(輸入、国産)、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に豚肉を含む)

名称 赤しそふりかけ
原材料名 小麦、乳糖、砂糖、食塩、小麦粉、でん粉、ぶどう糖、鶏肉のり、鮭、米油、大豆たん白、小麦胚芽発酵調味料、小麦たん白、たら粉末、卵黄粉末、醤油、エキス(豚、魚、鶏、酵母)、全卵粉末、アミノ酸液、水あめ、デキストリン、アーモンド、たん白加水分解物、乳糖カルシウム、かりん、オニオン/調味料(アミノ酸等)、着色料(紅糖、カロチノイド、ウコン)、甘味料(ソルビット)、膨張剤、増粘剤(タマリンドガム)、酸化防止剤(ビタミンE)、酸味料

●名称:赤しそふりかけ
●原材料名:塩蔵赤しそ(赤しそ(中国、日本)、食塩、梅酢)、食塩、砂糖/調味料(アミノ酸等)、酸味料

書き間違いや書き忘れを防ぐため、
パッケージをそのまま
貼り出した方が安心です



パッケージや箱は
捨てずにとっておこう



炊出し訓練を やってみました!



今回作ったメニュー

ぶた井
とろみをつけて、どんぶり風に

みそ汁
お野菜たっぷりの具沢山

水ようかん
甘くてひんやりデザート

アレルギーっ子家族のための炊出し支援を考える

炊出し訓練 工程表

時間	ぶた井	みそ汁	ご飯(包装食)	水ようかん
10:00	調理器具の洗浄、メニュー・食材・作業、調理工程の確認・身支度			
	釜にお湯を沸かす			
	【作業開始】			
10:30	玉ねぎ、にんじんの皮をむく	玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの皮をむく	お米(無洗米)を袋(ハイゼックス)に入れる	鍋に水とかんてんを入れてタマにならないようによく混ぜた後、火をつけて完全に溶かす
	食材を洗う	食材を洗う	水を入れる	火を止めて、こしあんを溶かす
	食材を切る ○玉ねぎ→千切り ○にんじん→薄くいちょう切り ○長ねぎ→ななめ切り ○米こんにやく→3センチに切る ○豚肉→適当な大きさに	食材を切る ○玉ねぎ→千切り ○にんじん→薄くいちょう切り ○じゃがいも→厚めいちょう切り ○しいたけ→千切り ○厚揚げ→拍子切り ○わかめ→適当な大きさに	空気を抜きながら袋を折り曲げ、輪ゴムでしばる	火を止めて、こしあんを溶かす
11:30	炒める 豚肉→玉ねぎ→長ねぎ→こんにやく→にんじん	煮る 鍋に水、だしの素を入れて火にかけ、煮えにくいものから野菜類を入れる	沸騰したお湯に入れて約30分炊く	粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やす
	煮る 酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて煮る 必要に応じて水を入れる	味付け 野菜が煮えたら味増を溶かして、わかめを入れる	お湯から出し、約10分むらす	
	出来次第、使用した調理器具を洗浄する			
	配膳・人員配置・アレルギー表示や原材料・調味料の展示を考える			
11:45	【配膳開始】			
	試食会			
12:30	アンケート・感想・まとめ			
13:00	解散・片付け			

使った食材、調味料などを書きだし・おひろめ!



配膳場所の手前に書きだし・おひろめ! 調味料は実際に手に取って見てもらいました



混雑がないように足元にも案内表示!



消毒も各所に設置。感染防止も徹底!



案内に従って、配膳を完了!



メニューごとに班分け。調理工程を確認しながら、それぞれ調理開始!



調理器具の洗浄と消毒を徹底!



日赤山口県支部の指導で、ご飯の湯せん調理に挑戦! 家でもできるかも!

おススメ調理

炊き出し訓練で実際に作ってみたいメニューをご紹介します！



ぶた丼 (50人分)

【材料】	玉ねぎ	中 14 個
	人参	中 4 本
	長ねぎ	3 本
	豚バラ肉	5kg
	糸こんにゃく	8 袋
【調味料】	ごはん	10kg (炊飯時 / 無洗米 4.5kg・水 6.5ℓ)
	酒	750ml
	みりん	370ml
	しょうゆ	750ml
	砂糖	220g
	水溶き片栗粉	適量
	サラダ油	適量

作り方

- ①野菜、糸こんにゃく、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に油をひき豚バラ肉を炒める
- ③玉ねぎ、こんにゃく、人参の順に入れて炒める
- ④酒、みりん、しょうゆ、砂糖で味付けをして煮る
必要に応じて水を入れる
- ⑤長ねぎを入れる
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける ごはんの上に盛り付ける

★アレルギー：豚肉、しょうゆ内（小麦・大豆）

具沢山味噌汁 (50人分)

【材料】	玉ねぎ	中 3 個
	人参	中 2 本
	じゃがいも	1kg
	しいたけ	10 枚
	厚揚げ	500g
	ワカメ	1 袋
	水	7.5ℓ
【調味料】	和風だし	75g
	味噌	670g

作り方

- ①玉ねぎ、人参、じゃがいもの皮をむく
- ②野菜と厚揚げは食べやすい大きさに切る
- ③ワカメは水で戻し水を切っておく
- ④水と和風だしを鍋に入れて、切った野菜、厚揚げを入れ煮る
(煮えにくい物から)
- ⑤野菜が煮えたら味噌をとき入れ味付けし、ワカメを入れる

★アレルギー：大豆、味噌内（大豆）

水ようかん (50人分)

【材料】	こしあん	1.5kg
	粉寒天	12g
	砂糖	150g
	塩	少々
	水	1.5ℓ

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を合わせたもの、砂糖を入れ、
混ぜながら中火で加熱し、沸騰後 1 分程加熱する
- ②火を止め、こしあんを加え混ぜる
- ③粗熱が取れたら容器に入れる ※寒天は、固めるために必ず
1~2 分煮沸する 寒天は常温でも固まります

★アレルギー：特定原材料・特定原材料に準ずるものを使用していません

ごはん (1人分) 作り方

【材料】	無洗米	90g
	水	90ml

- ①湯せん調理用ポリ袋にお米と水を入れる
- ②袋の空気を抜いて輪ゴムで袋の口を閉じる
- ③お湯を沸かした鍋に入れ 30 分湯せんする
- ④鍋から出して 10 分間蒸らす

ポリ袋で炊くごはんはカップで計ると同じ量



今回は日赤が取り扱うハイゼックス（耐熱ポリ袋）を使用しました

メニューのポイント

アレルギー対応の特別なものがなくても
普段使っている食材、調味料でも工夫次第で作れます

シンプルな食材、
シンプルな調味料を
組み合わせよう！

野菜 **肉** **魚**



基本の調味料



基本の調味料で和風の煮物、汁物、あえ物、炒め物など



ブイヨン、トマト缶、カレー粉などでアレンジ



※米粉の麺（フォー、ビーフン）、春雨、マロニーなどをプラスしても

醤油、味噌、酢は使われている小麦や大豆のタンパク質が醸造の過程で分解されているため小麦、大豆アレルギーの人でも食べられる方が多いです。



取りわけのタイミングは？

混ぜご飯やおにぎりの具
調味料
カレーやシチューのルー
ウイナーやちくわなど練り物
麺類



取り分けたら他の物が混ざらないように蓋やラップなどをしておこう



スーパーでも購入できるアレルギーを含まないもの

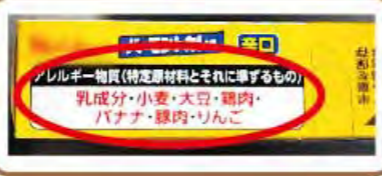
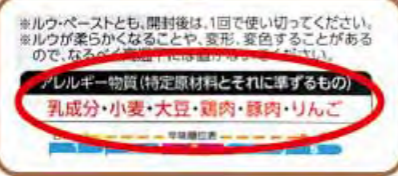
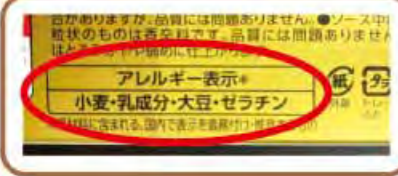
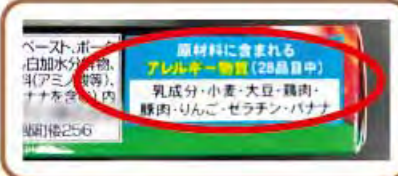
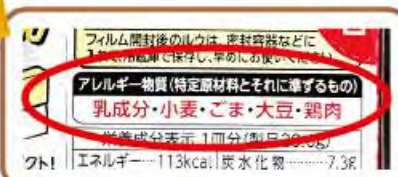


※パッケージは変わっている場合があります

炊き出しといえば、やっぱりカレー!

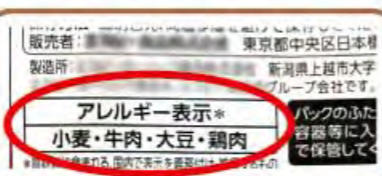
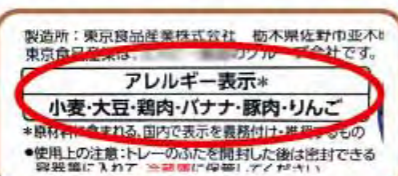
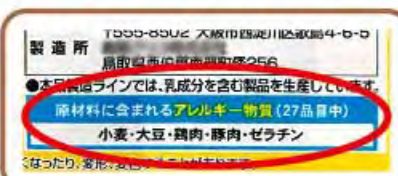
……アレルギーに配慮したカレーを作るには……

① カレールーを選ぼう



カレールーには、アレルゲンの入っているものが多くあります(小麦・乳など)

「卵」「乳」不使用のカレールーは比較的手に入りやすい



小麦も不使用のアレルギー配慮のカレールーもあります!



② カレーをつくろう

アレルギー配慮のルールが



食材や調味料の「書きだし」「おひろめ」は忘れずに!

カレーライス (50人分)



【材料】	牛肉	2.5kg
	玉ねぎ	2.5kg
	人参	750g
	じゃがいも	4kg
	水	10ℓ
	ごはん	10kg
	(炊飯時 / 無洗米 4.5kg・水 6.5ℓ)	
【調味料】	塩	50g
	こしょう	適量
	サラダ油	180mℓ
	チューブにんにく	25g
	チューブ生姜	25g
	カレールー	1kg
	しょうゆ	適量

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする
- ②人参、じゃがいもは一口大に切る
- ③フライパンに油を熱して中火で牛肉をほぐし炒め、塩こしょうする
肉の色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒める
- ④②を加え、水を入れて具材に火を通し、カレールーとにんにく、生姜を加える
味が足りない場合はしょうゆで調整する
- ⑤器にごはんを盛り、④をかける

★アレルギー：牛肉、チューブ生姜内(大豆)、しょうゆ内(小麦・大豆)

高野豆腐のトマトカレー (50人分)



【材料】	高野豆腐	400g
	水(水戻し用)	適量
	玉ねぎ	2.5kg
	人参	1kg
	カットトマト缶	4kg
	ごはん	10kg
	(炊飯時 / 無洗米 4.5kg・水 6.5ℓ)	
【調味料】	サラダ油	180mℓ
	食塩	15g
	こしょう	適量
	パイオン	250g
	カレールー	500g

作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り
高野豆腐は水で戻し絞って細切りにする
 - ②鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める 塩・こしょうで味を付ける
 - ③野菜に火が通ったら、高野豆腐、カットトマト、パイオンを入れて、しっかり煮込む
 - ④ルーを入れて少し煮る 器に盛ったごはんにかける
- ◎水分量は適宜調節する 匂いの気になるにんにくは不使用

★アレルギー：大豆

使った食材 & 調味料一覧



災害時にアレルギー配慮のルーが人数分揃うことは少ないと思われます。「取り分け調理」を心がけましょう。

ルーを入れた後はお玉の使い回しをしないように注意



使った食材 & 調味料一覧



シチューやハヤシライスにも応用できるよ



さらに オススメレシピ を、ご紹介!



たくさんの
レシピを集めて
みんなで意見を
出し合います!



材料を
チェック!!



いざ!
調理!!

調理途中でも
話し合い改善
もっとアレルギーに
配慮するには...



アレルギーは
もちろん
揃えやすい材料、
食べやすさ、
大量調理のしやすさ
にも配慮した
**オススメ
レシピ**
の完成です!



出来
ました!



協力：山口県立大学
栄養学科
調理学研究室

オススメレシピで使いました



ススラン印 上白糖
原料糖(農産物製造又は国内製造)



伯方塩業 伯方の塩
輸入天日塩田産(93%メキシコまたは
オーストラリア、海水(7%日本))



コープ 特選丸大豆しょうゆ
大豆(アメリカ又はカナダ)(遺伝子組換
えてではない)、小麦、食塩



コープ 純米料理酒(加塩)
米(国産)、米麹、食塩



コープ 本みりん
もち米(タイ産、国産)、米こうじ(タイ産
米、国産米)、醸造アルコール、糖類(国
内製造)



マルサン 国産素材100%
熟成こうじ 無添加生
大豆(国産)、米、食塩



シマヤ だし(粉末)
ぶどう糖(国内製造)、食塩、風味原料
(かつおぶし粉末、かつおエキス)、酵母
エキス/調味料(アミノ酸等)



味の素 丸鶏がらスープ
食塩(国内製造)、デキストリン、チキンエキ
ス、鶏油、野菜エキス、チキンエキス調味料、
酵母エキス、こしょう、肉風味調味パウダー
/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、乳化剤



マギー フイヨン 無添加 アレルギー
特定原材料等 28品目不使用
食塩(国内製造)、デキストリン、酵母エキス、砂糖、たま
ねぎ、香辛料



コープ 一番搾り キャンーラ油
食用なたね油(国内製造)(遺伝子組換
え不分別)



J-オイルミルズ オリーブオイル
エクストラバージン
食用オリーブ油(スペイン製造)



エスピー食品 テーブルコショ
ブラックペッパー(マレーシア)、ホワイト
ペッパー



エスピー食品
みんなのどろける
カレー
(アレルギー特定原材
料等28品目不使用)
ペースト(食用油脂(ひま
わり油、なたね油、パーム油)、
でん粉、砂糖、食塩、カレー粉、
酵母エキス、トマトパウダー、
香辛料、野菜ペースト(植物油
煎(植物油、なたね油)、玉ねぎ、
人参、かぼちゃ、トマト、ブロッ
コリー、ほうれん草、キャベツ、
スイートコーン、モロヘイヤ、こぼろ)、フルーツペ
ースト(植物油煎(植物油、なたね油)、デキストリン、凍
元濃縮加水分解物、マンゴ、パイナップル、パッション
フルーツ)、ローズトキジャベツパウダー、加工デンプ
ン、カラメル色素、調味料、香料)、特製辛みアップ
スパイス(こしょう、コリアンダー、赤唐辛子、カルダ
モン、クミン、クローブ、シナモン)



コープ
おろしにんにく
にんにく(中国)、にんにく加工品、食塩/ソルビトール、
セルロース、調味料、増粘剤(キサンタンガム)、香料
おろししょうが
しょうが(国産)、食物繊維(大豆を皮む)、食塩、醸造
酢、でん粉/ソルビトール、増粘剤(加工でん粉、増粘多
糖質)、アルコール、サイクロデキストリン、酸味料、酸化
防止剤(ビタミンC)、調味料(アミノ酸等)、香料



ユウキ食品 四川豆板醤
塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、
食塩/酒精、酸化防止剤(ビタミンC)



コープ シーチキンLフレーク
きはだまろ(輸入又は国産(5%未
満))、なたね油(遺伝子組換え不分別)、
食塩、たん白加水分解物、ほたてエキス、
野菜エキス



コープ 切らずに使える
国産はるさめ
ばれいしょでん粉(ばれいしょ(北海道)
(遺伝子組換えでない))、かんしょでん粉



ピッチャー ライスヌードル
米粉、タピオカデンプン、食塩



マエダ 白玉粉
もち米(国内産)



コープ かんてんパウダー
寒天(国内製造)

*食品、調味料の一例です *パッケージや原材料が変わっている場合があります

そぼろ風どんぶり (50人分)



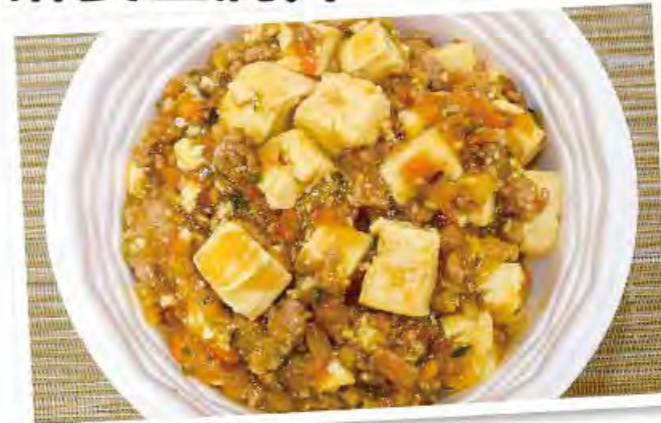
【材料】	乾燥ひじき.....25g
	戻し水.....500ml
	ツナ缶.....1kg
	スイートコーン.....250g
	青ねぎ.....100g
	人参.....250g
	ごはん.....10kg
	(炊飯時 / 無洗米 4.5kg・水 6.5ℓ)
【調味料】	砂糖.....150g
	酒.....150ml
	みりん.....100ml
	しょうゆ.....100ml
	サラダ油.....50ml

作り方

- ①戻したひじきとせん切りした人参、ツナを、ツナ缶の汁と油で炒め、調味料を加えて煮る
- ②①の水分が飛んだらコーンと青ねぎを加えて炒める
- ③ごはんの上に盛り付ける

★アレルギー: しょうゆ内(小麦・大豆)

麻婆豆腐丼 (50人分)



【材料】	木綿豆腐 4kg	【調味料】	サラダ油.....200ml
	豚ひき肉 2.5kg		酒.....100ml
	生姜.....100g		砂糖.....250g
	玉ねぎ.....2.5kg		しょうゆ.....600ml
	人参.....750g		味噌.....300g
	干し椎茸 10g		片栗粉.....200g
	長ねぎ.....250g		水(水溶き片栗粉用).....200ml
	水.....5ℓ		豆板醤.....25g
	ごはん.....10kg		
	(炊飯時 無洗米 4.5kg・水 6.5ℓ)		

作り方

- ①豆腐は1.5cm角、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、人参はみじん切りにする
 - ②鍋に油を熱し、ひき肉、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、人参を入れて炒める
 - ③水、中華だし、酒を加え煮立ったら、砂糖、しょうゆ、味噌、豆腐を加える
味が整ったら、豆板醤を状況に合わせて加える
 - ④水溶き片栗粉を少しずつ加える ごはんの上に盛り付ける
- ◎お好みでラー油をかけてもよい ◎茄子や大根、じゃがいもなど季節の野菜を入れてもよい

★アレルギー: 大豆、豚肉、しょうゆ内(小麦・大豆)、中華だし内(鶏)

ツナコーンひじきの炊き込みごはん (50人分)



【材料】	無洗米.....4.5kg
	水.....6.5ℓ
	乾燥ひじき.....50g
	ツナ缶(油漬フレーク)1kg
	コーン缶.....500g
	人参.....500g
【調味料】	酒.....200ml
	食塩.....20g
	しょうゆ.....200ml
	生姜チューブ.....10g

作り方

- ①米を30分浸水しざるにあげる
 - ②人参をせん切りに、ひじきはさっと洗い、しょうゆをまぶす
 - ③炊飯釜に米を入れて水、しょうゆをまぶしたひじき、人参、油を軽く切ったツナ、コーン、残りの調味料を入れて炊く
 - ④炊きあがったら蒸らし、ざっくりと混ぜ合わせる
- ◎油揚げを入れてもよい

★アレルギー: しょうゆ内(小麦・大豆)、生姜チューブ内(大豆)

そぼろ風どんぶり & ツナコーンひじきの炊き込みごはん

ひじきとコーンで、災害時に不足しがちな食物繊維もたっぷり



麻婆豆腐丼
水溶き片栗粉は、煮立った鍋に入れるようにしましょう



Point



オススメレシピ

鶏ぞうすい (50人分)



【材料】	米	3kg
	水	20ℓ
	鶏もも肉	2kg
	大根	1kg
	人参	1kg
	白菜	1.5kg
	生しいたけ	250g
	青ねぎ	250g
【調味料】	和風だし	125g
	しょうゆ	150mℓ
	塩(足りない場合)	適量

作り方

- ①鶏肉、あらみじんにした野菜に、和風だしを加え煮込む
- ②米をといで、①が煮えたら沸騰した中に米を入れ、弱火で15分煮る
- ③しょうゆ、塩で味を整える
- ④小口切りにしたねぎを入れる

★アレルギー: 鶏肉、しょうゆ内(小麦・大豆)

オススメレシピ

鶏肉と野菜ののっけ盛り丼 (50人分)



実際には
ごはんの上
によそいます

【材料】	鶏もも肉	3.5kg
	玉ねぎ	2.5kg
	人参	1.5kg
	キャベツ	2kg
	ごはん	10kg
	<small>(炊飯時/無洗米 4.5kg・水 6.5ℓ)</small>	
【調味料】	塩	10g
	こしょう	適量
	生姜チューブ	100g
	酒	200mℓ
	砂糖	250g
	しょうゆ	250mℓ
	みりん	200mℓ
	サラダ油	200mℓ

作り方

- ①油以外の調味料を混ぜ合わせておく
- ②玉ねぎは半月のスライス、人参は短冊切り
キャベツは3cm幅のざく切りにする 鶏肉は一口大のそぎ切りにする
- ③鶏肉を炒めて火が通ったら、玉ねぎ、人参、キャベツの硬い部分を入れ、しんなりしたらキャベツの葉を入れて炒める 調味料を加えて仕上げる
- ④ごはんの上に盛り付ける

★アレルギー: 鶏肉、しょうゆ内(小麦・大豆)、生姜チューブ内(大豆)

フォーガー (50人分)



【材料】	フォー	2.5kg
	鶏むね肉	3kg
	もやし	2.5kg
	青ねぎ	250g
	白菜	1.5kg
	生姜(生)	50g
	人参	500g
	水	20ℓ
【調味料】	中華だし	125g
	こしょう	適量
	しょうゆ	100mℓ
	塩(足りない場合)	適量

作り方

- ①生姜はせん切りして水、中華だしと一緒に鍋に入れて煮立たせる
- ②鶏肉を一口大に切り、①に入れる
- ③人参、白菜はせん切り、ねぎは小口切りにする
- ④②に人参、白菜を入れて煮る ⑤フォーを③に入れて煮る
- ⑥もやしを入れ、塩、こしょう、しょうゆで味を整える
- ⑦ねぎを器に盛る ◎フォーを別茹でしてもよい

つるつると
食べられて
食が進むね



★アレルギー: 鶏肉、しょうゆ内(小麦・大豆)、中華だし内(鶏)

鶏ぞうすい&フォーガー

ごはんや麺が汁を吸うので、汁気は多めに作しましょう

Point

鶏肉と野菜ののっけ盛り丼

キャベツの芯も薄切りにして無駄無く使い切しましょう



炒めビーフン (50人分)



【材料】	ビーフン	2.5kg
	豚肉	1kg
	キャベツ	2.5kg
	人参	500g
	玉ねぎ	1.5kg
	青ねぎ	100g
【調味料】	水	10ℓ
	塩	10g
	こしょう	適量
	しょうゆ	200mℓ
	サラダ油	100mℓ

作り方

- ①豚肉は3cm程度、玉ねぎ、人参、キャベツはせん切りにする
- ②鍋に油を入れ、豚肉に塩・こしょうをして炒める
色が変わったら野菜を入れ、さらに炒める
- ③水を入れて沸騰したら、ビーフンを入れて水分がなくなるまで炒める
- ④しょうゆを回し入れて、ねぎをちらす

★アレルギー：豚肉、しょうゆ内(小麦・大豆)

麺もビーフンや
しらたきにする
ことで
アレルギーの子も
安心して食べる
ことができます



しらたきの焼きそば風 (50人分)



【材料】	しらたき	5kg
	豚肉	1kg
	キャベツ	2kg
	人参	500g
	玉ねぎ	1.5kg
	ピーマン	250g
	青粉のり	15g
【調味料】	サラダ油	150mℓ
	料理酒	50mℓ
	塩(豚肉用)	10g
	しょうゆ	300mℓ
	塩	25g
	こしょう	適量

作り方

- ①豚肉を一口大に切り、酒、塩で下味をつける
しらたきを入れて炒める キャベツは2cm幅
の短冊切りに、人参は3~4cmの短冊切りに、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする
- ②フライパンに油を熱して、豚肉を炒める 豚肉の色が変わったら、
人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツの固い順に加えて炒める
- ③しょうゆを振って水分をとばしたら、塩・こしょうで味を整える
- ④皿に盛りつけて、上から青のりをかける

★アレルギー：豚肉、しょうゆ内(小麦・大豆)

肉じゃが (50人分)



【材料】	豚肉	2.5kg
	玉ねぎ	2kg
	人参	750g
	じゃがいも	4kg
	さやえんどう (きぬさや)	100g
	しらたき	1kg
【調味料】	水	3ℓ
	サラダ油	180mℓ
	しょうゆ	350mℓ
	みりん	300mℓ
	酒	100mℓ
	和風だし	25g

作り方

- ①豚肉は3cm位の食べやすい長さに切る 玉ねぎはくし切り、人参とじゃがいもは乱切りにする
きぬさやは斜めに半分に切り、青茹でする
- ②鍋に油を入れ、豚肉を入れて炒める
- ③玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒め、
全体に油が回ったら調味料と水を加え野菜がやわらかくなるまで煮る
- ④器に盛り付け、きぬさやを天盛りする

常温保存できるじゃがいも、
人参、玉ねぎは
災害時に備えて家庭でも
常備しておくといいでよね



★アレルギー：豚肉、しょうゆ内(小麦・大豆)

のっぺい汁 (50人分)



【材料】	高野豆腐	250g
	こんにゃく	1kg
	大根	2kg
	人参	1kg
	しいたけ	500g
	長ねぎ	500g
	水	13ℓ
【調味料】	和風だし	75g
	しょうゆ	350mℓ
	食塩	10g
	片栗粉	75g
	水(水溶き片栗粉用)	150mℓ

作り方

- ①高野豆腐は水に戻して、一口大に切る こんにゃくは1.5cm程度の一口大にちぎる
- ②大根と人参は2mm幅のいちょう切り、しいたけは石づきを除き、薄切りにする
長ねぎの白い部分は5mm幅の斜め切り、緑の部分は小口切りにする
- ③鍋に水と和風だしを入れて火にかけ、大根、人参、こんにゃく
しいたけ、長ねぎの白の部分を加えて煮る
- ④水気をしぼった高野豆腐、小口にした長ねぎ(緑の部分)を加えてしょうゆ、塩で調味する
- ⑤仕上げに水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける

★アレルギー：大豆、しょうゆ内(小麦・大豆)

豆乳ホワイトシチュー (50人分)



乳・小麦
(ルー)を
使わない!

【材料】	鶏もも肉……………2kg
	玉ねぎ……………2kg
	じゃがいも……………3kg
	人参……………1kg
	しめじ……………750g
	ブロッコリー……………750g
	水……………6ℓ
	豆乳……………2ℓ
【調味料】	オリーブオイル……………100ml
	塩……………10g
	こしょう……………適量
	ブイヨン……………100g
	片栗粉……………200g
	水(水溶き片栗粉用) 200ml

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る(アレルギーに配慮したベーコンでも可)
- ②玉ねぎはくし形、じゃがいもと人参は一口大に切る しめじは石づきを切り落とし手でほぐす ブロッコリーは小房にわけ、茎の部分は短冊に切る
- ③鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、鶏肉と玉ねぎを炒め、塩こしょうをする
じゃがいも、人参、しめじを順に加えて炒める
- ④水、ブイヨンを入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る
- ⑤豆乳とブロッコリーをいれてさらに煮る
- ⑥塩、こしょうで味を整え、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける

★アレルギー: 鶏肉、大豆

春雨スープ (50人分)



【材料】	春雨……………500g
	玉ねぎ……………500g
	人参……………250g
	カットわかめ……………50g
	葉ねぎ……………50g
	水……………10ℓ
【調味料】	中華だし……………100g

作り方

- ①玉ねぎは半月のスライスにする
- ②沸騰した湯に中華だしと、玉ねぎ、細切りにした人参、春雨を入れる
火が通ったらわかめと小口切りにしたねぎを入れる

春雨を入れることで、
スープだけでも
満腹感があります

★アレルギー: 中華だし内(鶏)

切干大根の味噌汁 (50人分)



【材料】	切干大根……………125g
	玉ねぎ……………750g
	人参……………500g
	カットわかめ……………50g
	水……………8ℓ
【調味料】	和風だし……………35g
	味噌……………500g

作り方

- ①切干大根は水でもどして水気をしぼる
- ②玉ねぎは半月のスライスにし、人参はいちょう切りにする
- ③鍋に水と和風だしを入れて火にかけ、①②を加えてやわらかくなるまで煮る
- ④カットわかめを入れ、味噌を溶き入れる

乾物は
非常時の
強い味方!

★アレルギー: 味噌内(大豆)

春雨スープ (50人分)



【材料】	春雨……………500g
	玉ねぎ……………500g
	人参……………250g
	カットわかめ……………50g
	葉ねぎ……………50g
	水……………10ℓ
【調味料】	中華だし……………100g

作り方

- ①玉ねぎは半月のスライスにする
- ②沸騰した湯に中華だしと、玉ねぎ、細切りにした人参、春雨を入れる
火が通ったらわかめと小口切りにしたねぎを入れる

春雨を入れることで、
スープだけでも
満腹感があります

★アレルギー: 中華だし内(鶏)

じゃが豚汁 (50人分)



【材料】	豚もも肉薄切り……………1.5kg
	じゃがいも……………2kg
	大根……………1.5kg
	人参……………1kg
	こんにゃく……………1kg
	ごぼう……………400g
	白ねぎ(長ねぎ)……………400g
	水……………10ℓ
【調味料】	サラダ油……………50g
	和風だし……………100g
	味噌……………600g

作り方

- ①豚肉は2~3cm幅に切る
- ②じゃがいもは7mm厚さの半月に切って水にさらす 人参は3mm厚さの半月切り、大根は3mm厚さのいちょう切りにする
- ③ごぼうは縦半分にしたのち斜め薄切りにして水にさらす こんにゃくは短冊切り、長ねぎは斜め切りにする
- ④鍋を熱して油を入れ豚肉を炒める 豚肉の色が変わったら、じゃがいもとねぎ以外の食材を入れてさっと炒める 水と和風だしを加え、アクを取り除きながら煮込む
- ⑤じゃがいもとねぎを入れ、火が通ったら味噌を加える
- ◎すいとんをいれてもよい ※味噌は種類に応じて量を調整する

豚汁+じゃがいも、
これ一杯で
ポリコーム満点!

★アレルギー: 豚肉、味噌内(大豆)



さつまいも入りぜんざい (50人分)



【材料】
さつまいも…1.5kg
粒あん…5kg
水…5ℓ

【調味料】
片栗粉…50g
水…100mℓ

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、やわらかくなるまでゆでる
- ②鍋に粒あんと水を加えて火にかけ、ふつふつしてきたらさつまいもを入れる
- ③仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける

★アレルギー: 特定原材料・特定原材料に準ずるものを使用していません

さつまいものりんご煮 (50人分)



【材料】
さつまいも…4kg
りんご…2kg
水…2.5ℓ

【調味料】
砂糖…300g
レモン汁…200mℓ

作り方

- ①さつまいもは1cmの厚さの輪切りまたは半月切りにし、水につけてアクを抜く
- ②りんごは芯と皮を除いて5mm程度の薄切りにする
- ③鍋にりんご、さつまいも、水を入れて、砂糖とレモン汁を加えて煮る
- ④その後落しぶたをして、汁気がなくなるまで煮る

★アレルギー: りんご

さつまいもかん (50人分)



【材料】
さつまいも(皮除く)…2kg
粉寒天…40g
水…2ℓ

【調味料】
砂糖…400g

作り方

- ①さつまいもの皮をむいて1.5cm程度の厚さの輪切りにして、水にさらす
やわらかく茹でて、熱いうちにつぶす
- ②水に寒天を入れて混ぜながら沸騰するまで火にかける
寒天液を完全に溶かし砂糖を加える
- ③つぶしたさつまいもに②の寒天液を一気に混ぜこむ
- ④③をアルミカップに流し入れ固める

★アレルギー: 特定原材料・特定原材料に準ずるものを使用していません

米粉のみたらし団子 (50人分)



【材料】
米粉(白玉粉)1.5kg
水(団子用)…1.3~1.5ℓ

【調味料】
砂糖…300g
しょうゆ…180mℓ
片栗粉…130g
水(たれ用)…1.3ℓ

作り方

- ①鍋に湯を沸かす
- ②白玉粉に水を加え、よく練って小さく丸める
- ③鍋に砂糖、しょうゆ、片栗粉、水を加え、木べらでかき混ぜながらとろみがつくまで火を通す
- ④団子を鍋に入れてゆで、浮かんできたら取り出して、③のたれに入れてからめる

★アレルギー: しょうゆ内(小麦・大豆)

みかん寒天 (50人分)



【材料】
缶詰のみかん…1.5kg
缶のシロップ+水…1.2ℓ
粉寒天…25g

【調味料】
砂糖…120g

作り方

- ①みかんとシロップを分ける
- ②①のシロップと水を合わせて1.2ℓにし、鍋に入れる
粉寒天を加えてよく混ぜ、中火にかける
- ③煮立ったら弱火にし、そのまま2分ほど煮てから砂糖を加えて溶かす
- ④火を止めてみかんを加え、ざっと混ぜてアルミカップに分ける
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

★アレルギー: 特定原材料・特定原材料に準ずるものを使用していません

豆乳寒天 (50人分)



【材料】
豆乳…2.5ℓ
粉寒天…18g
ブルーベリージャム…150g

【調味料】
砂糖…150g

作り方

- ①鍋に豆乳、砂糖、粉寒天を入れて混ぜ
中火にかけて溶かし、煮立ったら弱火で2分ほど煮る
- ②アルミカップに等分に流し入れる
- ③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ④固まったらブルーベリージャムをのせる
- ◎いちごジャムなどお好みでジャムの種類を変えてもよい

★アレルギー: 大豆



制作／やさしい避難所を考えるプロジェクト
坂本京子（空みずきの会）
田辺理恵（アレルギーっ子の会ほれほれ）
本田絵里・八木華奈子（日本赤十字社山口県支部）



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興財成事業