

サバイバルフーズ

アレンジレシピ

～ 長期保存食を活用して、飽きない食事を～



【 パッククッキングの際の注意点 】

- ・ **ポリ袋**：必ず耐熱性が高い高密度ポリエチレン製のポリ袋をご使用ください。
- ・ ポリ袋が溶けないよう、鍋底に耐熱皿を置いて調理をしますが、アルミホイルを巻いた紙皿やザルでも代用可能です。

中北薬品株式会社 管理栄養部

サバイバルフーズのご紹介

サバイバルフーズとは？

株式会社セイエンプライズが販売する、国内屈指のフリーズドライ技術を持つ永谷園に委託して作られた、25年の超・長期保存が可能なおいしい備蓄食です。

製品一覧

野菜シチュー



洋風とり雑炊



チキンシチュー



洋風えび雑炊



チキンカレー



クラッカー



クラッカーはそのまま召し上がりください

1号缶：約 10 食相当 / 2号缶：約 2.5 食相当

【 サバイバルフーズの一般的な作り方（1号缶を使用する場合） 】

1. 付属の缶切りで開封し、脱酸素剤を取り出す。
※脱酸素剤が中に埋もれている場合は、スプーンなどで取り出してください。
2. 缶の中身を全量鍋にあけ、水を 2.5L 入れる。
※計量カップ等がない場合は、中身をあけた後の缶で計量してください。目安は 9 分目。
3. 中火で加熱しながらよく混ぜる。沸騰したら火を止め、ふたをして 5 分蒸らして完成。

加熱することができない場合

1. 付属の缶切りで開封し、脱酸素剤を取り出す。
2. かき混ぜながらゆっくりと缶に水を 2.3L 入れる。
※中身がこぼれないように注意する。
3. そのまま 10 分待ったら完成。



嚥下困難食への加工も！

ポリ袋に入れて、底の広いボトルですり潰すことで、簡単に粉々にすることが可能です。じゃがいもまたはでん粉が含まれているため、お湯または水を注ぐことで、自然とろみが付きます。適宜とろみ剤を加えることで、粘度を付けての提供が可能です。

桜えびおにぎり

【材料】 2個分

- ・アルファ化米 1袋
- ・お湯または水 170ml
- ・サバイバルフーズ
(野菜シチュー) 大さじ3
- ・桜えび 2g

【作り方】

1. アルファ化米にサバイバルフーズを入れて軽く混ぜ、お湯または水を注いで白飯を完成させる。
2. 完成した白飯に桜えびを入れて、混ぜ合わせる。
3. 半量ずつラップにのせて、形を整えたら完成。



📋 栄養価 1個分

エネルギー：218kcal
たんぱく質：4.3g
脂 質：1.3g
炭水化物：47.4g
食 塩：0.5g

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

あさりおにぎり

【材料】 2個分

- ・アルファ化米 1袋
- ・お湯または水 170ml
- ・サバイバルフーズ
(野菜シチュー) 大さじ3
- ・あさり缶（水煮） 1/2缶

【作り方】

1. アルファ化米にサバイバルフーズを入れて軽く混ぜ、お湯または水を注いで白飯を完成させる。
2. 完成した白飯に水気を切ったあさりを入れて、混ぜ合わせる。
3. 半量ずつラップにのせて、形を整えたら完成。



📋 栄養価 1個分

エネルギー：220kcal
たんぱく質：4.5g
脂 質：1.4g
炭水化物：47.6g
食 塩：0.7g

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

カレーおにぎり

【材料】 2個分

- ・アルファ化米 1袋
- ・お湯または水 170ml
- ・サバイバルフーズ
(チキンカレー) 大さじ3
- ・コーン缶 30g

【作り方】

1. アルファ化米にサバイバルフーズを入れて軽く混ぜ、お湯または水を注いで白飯を完成させる。
2. 完成した白飯に水気を切ったコーンを入れて、混ぜ合わせる。
3. 半量ずつラップにのせて、形を整えたら完成。



📋 栄養価 1個分

エネルギー：225kcal
たんぱく質：4.4g
脂 質：1.2g
炭水化物：49.3g
食 塩：0.8g

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

花麴おにぎり

【材料】 2個分

・アルファ化米	1袋
・お湯または水	170ml
・サバイバルフーズ (チキンシチュー)	大さじ3
・花麴	6個
・かつお節	適量
・青のり	適量



栄養価 1個分

エネルギー	: 225kcal
たんぱく質	: 5.1g
脂質	: 1.6g
炭水化物	: 47.6g
食塩	: 0.6g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【作り方】

1. アルファ化米にサバイバルフーズを入れて軽く混ぜ、花麴を入れてお湯または水を注いで白飯を完成させる。
2. 完成した白飯にかつお節と青のりを入れて、混ぜ合わせる。
3. 半量ずつラップにのせて、形を整えたら完成。

干しいたけおにぎり

【材料】 2個分

・アルファ化米	1袋
・お湯または水	170ml
・サバイバルフーズ (チキンシチュー)	大さじ3
・干しいたけ	1g
・しょうが（すりおろし）	小さじ1
・いりごま	大さじ1



栄養価 1個分

エネルギー	: 246kcal
たんぱく質	: 5.2g
脂質	: 4.0g
炭水化物	: 47.8g
食塩	: 0.5g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【作り方】

1. アルファ化米にサバイバルフーズと細かくした干しいたけを入れて軽く混ぜ、お湯または水を注いで白飯を完成させる。
2. 完成した白飯にしょうがとごまを入れて、混ぜ合わせる。
3. 半量ずつラップにのせて、形を整えたら完成。

チキンシチューパスタ

パッククッキング

【材料】 1人分

・スパゲッティ（乾）	100g
・水	適量
★サバイバルフーズ （チキンシチュー）	大さじ 6
★水	120ml
・パセリ（乾）	少々



【作り方】

1. ポリ袋に半分に折ったスパゲッティとスパゲッティが充分浸るくらいの水を入れ、空気を抜いて袋の上部を縛る。
2. 全体を広げて平らにし、20～30分置く。
3. 鍋に耐熱皿を置き、鍋の1/2程度の水（分量外）を入れ、沸騰させる。
4. 沸騰した鍋に2を入れて、中火で表示の1.5倍の時間加熱する。
5. 袋を開け、★を入れてもみほぐし、なじませる。
6. パセリをちらして完成。

栄養価 1人分

エネルギー	: 477kcal
たんぱく質	: 17.7g
脂 質	: 6.3g
炭水化物	: 90.7g
食 塩	: 2.0g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

カレーうどん

パッククッキング

【材料】 1人分

・うどん（ゆで）	1 袋
・無調整豆乳	200ml
・サバイバルフーズ （チキンカレー）	大さじ 6
・顆粒コンソメ	小さじ 1
・ねぎ（乾）	適量



栄養価 1人分

エネルギー	: 449kcal
たんぱく質	: 18.5g
脂 質	: 8.1g
炭水化物	: 79.5g
食 塩	: 4.6g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【作り方】

下準備

・鍋に耐熱皿を置き、鍋の1/3程度の水（分量外）を入れ、沸騰させる。

1. ポリ袋にねぎ以外の材料を入れて軽く混ぜ、空気を抜いて袋の上部を縛る。
2. 沸騰した鍋に1を入れて弱火～中火で約2分加熱し、一度袋の上から麺をほぐし再度2分加熱する。
3. ねぎをちらして完成。

トマトリゾット

【材料】 2人分

・アルファ化米	1袋	・水	30ml
・サバイバルフーズ (えび雑炊)	大さじ3	・顆粒コンソメ	3g
・トマトジュース	200ml	・粉チーズ	適量
		・パセリ(乾)	少々

【作り方】

1. アルファ化米にコンソメ、サバイバルフーズを入れ、温めたトマトジュースと水を注ぎよく混ぜてリゾットを完成させる。
2. 完成したリゾットにお好みで粉チーズとパセリをちらして完成。



📋 栄養価 1人分

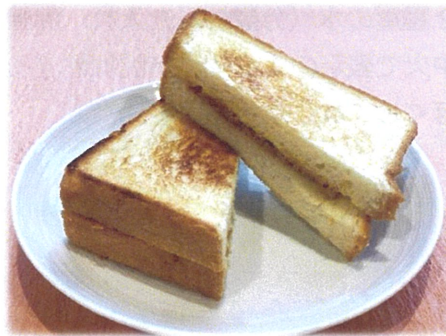
エネルギー	: 239kcal
たんぱく質	: 5.2g
脂質	: 1.3g
炭水化物	: 52.1g
食塩	: 1.0g

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

ツナのホットサンド

【材料】 4人分

・食パン(6枚切り)	4枚
・ツナ缶(水煮)	1缶
・サバイバルフーズ (チキンカレー)	大さじ2
・粉チーズ	適量



※写真は2人分です。

【作り方】

1. ツナ缶とサバイバルフーズを混ぜ合わせる。
2. 食パン2枚に1を全体に塗り、粉チーズを振りかけて残り2枚でしっかり挟む。
3. フライパンを熱し、2の両面に焼き色がつくまで焼いたら完成。

📋 栄養価 1人分

エネルギー	: 172kcal
たんぱく質	: 8.8g
脂質	: 2.8g
炭水化物	: 29.4g
食塩	: 1.2g

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

大豆のホットサンド

【材料】 4人分

・食パン(6枚切り)	4枚
・大豆缶	1/2缶(60g)
・サバイバルフーズ (チキンカレー)	大さじ2
・トマトジュース	小さじ1
・粉チーズ	適量



※写真は2人分です。

【作り方】

1. 大豆は軽くつぶし、サバイバルフーズとトマトジュースを混ぜ合わせる。
2. 食パン2枚に1を全体に塗り、粉チーズを振りかけて残り2枚でしっかり挟む。
3. フライパンを熱し、2の両面に焼き色がつくまで焼いたら完成。

📋 栄養価 1人分

エネルギー	: 186kcal
たんぱく質	: 7.9g
脂質	: 4.2g
炭水化物	: 31.3g
食塩	: 1.0g

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

さばのチヂミ

【材料】 1枚分

- ・さば缶（水煮） 50g（汁を含む）
- ・サバイバルフーズ
（えび雑炊） 大さじ 2
- ★餅 10g
- ★いりごま 小さじ 1
- ★干しいたけ 適量



栄養価 1枚分

エネルギー：174kcal
たんぱく質：13.4g
脂 質：7.8g
炭水化物：14.1g
食 塩：1.0g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【作り方】

下準備 ・餅は細かく刻み、干しいたけは水で戻さずに軽く砕いておく。

1. サバイバルフーズにさば缶を汁ごと加えてほぐし、★を混ぜ合わせる。
2. クッキングシートを敷いたフライパンを熱し、1 を広げて焼き色がつくまで加熱する。
3. 裏返し、両面に焼き色がつくまで焼いたら完成。

とり雑炊のチヂミ

【材料】 1枚分

- ・サバイバルフーズ
（とり雑炊） 大さじ 3
- ・餅 10g
- ・お湯 50ml
- ★青のり 適量
- ★かつお節 適量



栄養価 1枚分

エネルギー：81kcal
たんぱく質：3.2g
脂 質：0.4g
炭水化物：16.3g
食 塩：0.9g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【作り方】

1. サバイバルフーズをお湯で戻し、細かく刻んだ餅と★を加えて混ぜる。
2. クッキングシートを敷いたフライパンを熱し、1 を広げて焼き色がつくまで加熱する。
3. 裏返し、両面に焼き色がつくまで焼いたら完成。

切り干し大根サラダ

【材料】 4人分

- ・切り干し大根 30g
- ・お湯 120ml
- ・サバイバルフーズ
（野菜シチュー） 大さじ 6



栄養価 1人分

エネルギー：52kcal
たんぱく質：1.4g
脂 質：0.9g
炭水化物：10.5g
食 塩：0.6g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【作り方】

1. 切り干し大根は食べやすい大きさに切る。
2. ポリ袋に 1 とサバイバルフーズ、お湯を加えてしっかり混ぜ、10 分程置いて味をなじませたら完成。