



垂井町 M. Tさん
卵焼き

材料 4人分
味付けまぐろ缶 …… 1缶
ねぎ …… 2本
たまご …… 5個
みりん …… 大さじ1
サラダ油 …… 適量

作り方
①味付けまぐろ缶と、ねぎの小口切り、たまご、みりんをボウルに入れて混ぜ合わせる。
②サラダ油をしいたフライパンを熱して①を流し込み、ふたをして弱火で焼き、片面がやけたらひっくり返す。
③焼きあがったら8等分して盛り付ける。

ひっくり返すときにくずれないように気をつけてください。味付けはマグロ缶の味だけで食べられます。好みにマヨネーズをかけてもおいしいです。

味付け
マグロ缶で



可児市 テコママさん
簡単ハンバーグ

材料 4人分
さんまの蒲焼き缶 …… 1缶(80g)
たまねぎ(中) …… 1/2個
パン粉、片栗粉、サラダ油

作り方
①さんまの蒲焼き缶とたまねぎをみじん切りにする。
②ボウルに①とパン粉、片栗粉を合わせてこね、しっかりとしたら大さじ1杯くらいの大きさに成形する。
③サラダ油を熱したフライパンで②の両面をこんがり焼く。

味付け缶なので失敗がありません。ミニサイズのハンバーグで弁当のおかず、お酒のつまみにも◎です。

さんまの
蒲焼き缶で



御嵩町 T. Yさん
チーズ焼き

材料 4人分
味付けさば缶 …… 2缶
たまねぎのスライス …… 1/4個分
チーズ(とけるタイプ) …… 適量
マヨネーズ …… 適量

作り方
①味付けさば缶は耐熱皿にのせ、その上にスライスしたたまねぎをのせる。
②①にマヨネーズをかけ、さらにチーズをのせる。
③チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。

たまねぎの他、にんじんや茹でたほうれん草でもおいしいです。

味付け
さば缶で



各務原市 puripuriさん
かりんとう

材料
カンパン
砂糖
(白砂糖・黒糖・きび糖など)
水 …… (砂糖と同量)
ゴマ・刻んだナッツ類やドライフルーツなど 適宜

作り方
①フライパンに砂糖と水を煮立たせる。
②泡が大きくなったところへカンパンを入れ軽く混ぜる。
③網などの上で乾かす。ゴマやアーモンドなどお好みでまぶしたら出来上がり。

カンパンで



郡上市 T. Kさん
フルーツ缶のクロワッサンサンド

材料 4人分
コモの毎日クロワッサン …… 4個
フルーツ缶 …… 1缶
(もも、みかん等)
らくらくホイップ …… 適量

作り方
①クロワッサンに切り込みをいれる。
②らくらくホイップと、汁気をきって適当にカットしたフルーツを①にはさむ。

子どもでも簡単に作れます。用意する方も簡単で、豪華に見えるのでちょっとしたパーティー料理にもぴったりです。

瑞穂市 M. Yさん
ツナと豆のクロワッサンサンド

材料 4人分
コモの毎日クロワッサン …… 4個
ミックスビーンズ缶 …… 1缶
ツナ缶 …… 1缶
からしマヨネーズ(マヨネーズ、塩、こしょう、からし各適量を混ぜ合わせる) …… 適宜
レタス …… 適宜

作り方
①ミックスビーンズを粗くつぶす。ツナ缶は汁気を切る。
②①にからしマヨネーズを加えて混ぜる。
③クロワッサンに切り込みをいれ、適当にちぎったレタスと②をはさみクロワッサンサンドにする。

コモの
クロワッサンで



多治見市 ままりんさん
あるものミネストローネ

材料 4人分
大豆ドライパック缶 …… 1缶
ありあわせの野菜(キャベツ、たまねぎ、にんじん など)
ホールトマト缶 …… 1缶
ツナ缶 …… 1缶
コンソメ …… 1個
水 …… 適量
塩、こしょう …… 各適量

作り方
①野菜を適当に細かく切って水とコンソメで煮る。
②①にホールトマト缶、ツナ缶、大豆ドライパック缶を加えて煮る。
③塩、こしょうで味を整える。

大豆ドライ
パック缶で



野菜に火が通ればさっと煮るだけでも食べられるし、翌日、煮返してさらにコトコト煮てもおいしいです。残りご飯を入れてリゾット風にして、粉チーズやパルメザンをかけるのもいいし、とろけるチーズをかけて焼き、ドリアにしてもおいしいです。子どもも大好きです。トマト味には昆布の風味がけっこう合うので、私は小さく切った出し昆布をいっしょに煮こんで食べますよ。

災害対策用にストックしていた食品の賞味期限が
せまっているときの使いきりのアイデア!

災害時の
常備品を使った
アレンジレシピ