

災害はいつ発生するかわかりません。そのため、日頃から最低でも3日分、できれば1週間分程度の家庭での食料品備蓄に取り組むことが推奨されています。

防災用食品を揃えることも大切ですが、日常より家にある食材を防災食に置き換えることができれば、だいぶ災害に対して備えやすくなりますよね。

ポリ袋クッキングのメリット

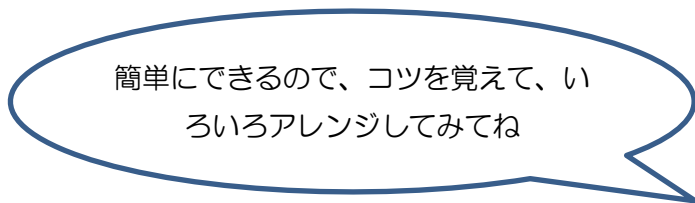
- 水が節約できる
- 1つの鍋で同時に複数のメニューを作れる
- 1人分ずつ作れる



調理の注意事項

- 必ず、高密度ポリエチレン製（耐熱性）のポリ袋を使用してください
- 食材を入れたポリ袋は、できるだけ空気を抜いて、袋の上の方で口を縛ります。
- ポリ袋がなべ底に当たると溶ける可能性があります。必ず鍋に皿を敷いてください。
- 水・燃料節約のため、水はなべの 1/3～1/2 程度。フタをして、沸騰が継続する中弱火で湯煎します。
- 水から湯煎する場合は、沸騰後、レシピにある湯煎時間分、加熱してください。
- 湯煎が必要なメニューを複数人分作る場合は、1人分ずつポリ袋を分けて作ることをお勧めします。

	使う道具
1	ふた付きの鍋（水または湯を 1/2～1/3 程度入れる）
2	<u>高密度ポリエチレン製（耐熱性）のポリ袋</u>
3	耐熱皿（なべ底より 1 まわり小さめのもの）
4	卓上コンロ
5	割り箸または菜箸、フェイスタオル（鍋からポリ袋を取り出すときに使用。火傷防止）
6	スプーン（計量スプーンの代用）、はさみ



・・・ポリ袋クッキング レシピ・・・

1. ご飯を炊く

白ご飯

<材料> 米 1カップ 水 1カップ

（作り方）①ポリ袋に米と水を入れて 15～30 分漬け置き

②20～30 分湯煎後、火を止めて 10 分保温

※計量カップがなくても、米と水を同量で用意できれば作れます。



2.おかずをつくる（火を使う調理）

やきとり缶を使った丼（湯煎時間 10分）

＜材料＞ 焼き鳥たれ缶 1缶（ツナ缶や焼き麩、牛・豚・鶏の生肉でもOK）
玉ねぎ 1/4こ（薄くスライス） めんつゆ 大さじ1程度
（作り方）①ポリ袋に材料をすべて入れて揉み混ぜる ②湯煎 ③ご飯に盛る
※ 上記材料に、たまご1こを加えれば、親子丼になります。

肉じゃが（湯煎時間 20～30分）

＜材料＞ 肉（生肉 25g、コンビーフ 1/4缶、ツナ 1/2缶など、お好みで）
玉ねぎ 1/4こ（薄くスライス）
ジャガイモ 中1こ（5ミリ幅のいちょう切り）
にんじん 中1/2～1/3（5ミリ幅のいちょう切り）
めんつゆ 大さじ1.5程度
（作り方）①ポリ袋に材料をすべて入れて揉み混ぜる ②湯煎



味噌汁（湯煎時間 5分）

＜材料＞ 味噌 小さじ2程度 具（乾燥わかめ、乾燥野菜、麩など） 水 150～200cc
※ だし入りみそをお使いでない場合は、粉末だしを少量入れると、おいしく作れます
（作り方）①カップ7分目程度の水と味噌・具をポリ袋に入れて揉み混ぜる ②湯煎
※ カップにセットしてポリ袋の口を開けば、器を汚さずに食べられます。

3.おかずをつくる（火を使わない調理）

ひじきとなめたけのあえもの

＜材料＞ ひじきのドライパック 1 コーンのドライパック 1 なめたけ 大さじ2～4
（作り方）①ポリ袋に材料をすべて入れて揉み混ぜる

ツナコーン缶と乾燥わかめのサラダ

＜材料＞ 切干大根 20～30g ツナ缶 1 塩コンブ 1つまみ
（作り方）①ポリ袋に切干大根とツナを入れて揉み混ぜる（缶詰は汁ごと入れる）
②ワカメが缶詰の汁で戻るまで待つ（10分程度）

切干大根とツナのあえもの

＜材料＞ ツナコーン缶 1 乾燥わかめ 適量
（作り方）①ポリ袋に材料をすべて入れて揉み混ぜる（缶詰は汁ごと入れる）
②切干大根が缶詰の汁で戻るまで待つ（30～40分）

4.おやつをつくる

パンプリン（湯煎時間 10分）

＜材料＞ 生たまご 1こ 豆乳 125～150ml 食パン 1枚 砂糖 20gくらい
（作り方）①ポリ袋に材料をすべて入れて揉み混ぜる ②湯煎 ③タオルに包んで形を整える

豆の甘味（火を使わずに作れる）

＜材料＞ 豆のドライパック 1 ゆであずき 1 きな粉 適量
（作り方）①豆をポリ袋に入れてつぶす ②ポリ袋に同量のゆであずきを入れて揉み混ぜる
③食べやすい大きさに丸めて、きな粉をまぶす