が ポトフとご飯を 同時に調理できます!

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「ポトフ風」



1 人当たりのエネルギー 98 kcal

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			必要
包丁	必要	キッチンハサミ	不要

栄養士からのアドバイス

- サイコロ状に切ることで時間 も短縮され、味もまんべんなく しみます。
- ●ごはんの袋と一緒に茹でることができます。

材料(作りやすい分量で4人分)

じゃがいも 1 個 玉ねぎ 1/2 個 キャベツ 1/4 個 人参 1/3 本 ツナ缶 1 缶 コンソメ 1 個 水 300ml

作り方



① 野菜はそれぞれ皮をむき、サイコロ状に切っておく。



② ポリ袋の中に、切った野菜とツナ缶、コンソメ、水を入れ、空気を抜いて上のほうで口を 結ぶ。



③ 鍋の底に皿をしき、水を入れて沸騰させ、② のポリ袋をお湯の中に入れてフタをし、30分ほど煮る。

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用

印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)

ほっと あたたまる

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「さば缶汁」



1 人当たりのエネルギー 184 kcal

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			必要
包丁	必要	キッチンハサミ	不要

栄養士からのアドバイス

- ●いわしの缶詰や、その時常備していた野菜でもおいしく作ることができます。
- ●さば水煮を加えることで、たんぱく質を摂取することができます。

材料(2人分)

さば水煮缶1缶人参50g大根60g小松菜50gみそ小さじ2水200ml

作り方



① 人参、大根は薄めのいちょう切り、小松菜は 3cm幅に切る。 さば水煮は、軽くほぐす。



② ポリ袋にさば水煮(汁ごと)、野菜、みそ、 水を入れて、ポリ袋の空気を抜いて、上の ほうで口を結ぶ。



③ 鍋の底に皿をしき、水を入れて沸騰させ、② のポリ袋をお湯の中に入れてフタをし、約20分煮る。

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用

印旛郡市保健指導者研究会(R 4年度作成)

「いつものおやつ」が 大変身!

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「ポテトサラダ」



1人当たりのエネルギー 189kcal [マヨネーズを1人当たり大さじ1/2使用した場合]

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			必要
回一	包丁 不要 キッチソハザミ		不要

栄養士からのアドバイス

- ●ポテトサラダはお湯をそそぐだけで簡単に作れます。
- ●卵の代わりにツナなどを使用して もおいしく食べられます。
- ●非常時でレタスなど生野菜が使い にくい場合はポテトと卵だけでも!

材料(じゃがりこ1個分に対する分量:4人分)

じゃがりこ(サラダ) 1 個(57g) お湯適量 卵4個 レタス 120g マヨネーズ適量

作り方



① 卵(2個)を袋の中に割って入れ、下からもむ。 空気を抜きながら袋の上部を縛る。(2セット作る。) 卵を袋ごと鍋に入れて10分煮る。途中で 一度鍋から取り出してもむと、ムラになりにくい。



② じゃがりこのフタを開けて7分目くらいまでお湯を入れて、フタをする。レタスは手でちぎって袋に入れて何度か洗う。



③ じゃがりこのフタを開けてスプーンでかき 混ぜ、マッシュポテトにする。(マッシュポテト をゆであがった卵の袋①に入れてもむとまとま りやすくて、盛り付けも簡単。)

レタス、卵、マッシュポテトを盛り付けて、マ ヨネーズをかけたら完成。

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用

印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)

いつもの食材で すぐできる!

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「切り干し大根とツナ缶のサラダ」



1 人当たりのエネルギー 122kcal [ノンオイルツナ缶使用]

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			不要
包丁	包丁 不要 キッチソハサミ		不要

- 栄養士からのアドバイス
- ●切り干し大根を使うことで、災 害時に不足しがちな副菜をとる ことができます。
- ●ノンオイルツナ缶を使うと比較 的柔らかく、オイル缶を使うと パリパリにできます。

材料(2人分)

切り干し大根 16g 乾燥わかめ2g 戻し水 大さじ2 ツナ缶35g(1/2缶) コーン缶 40g マヨネーズ大さじ 1.5 おろし生姜(チューブ)小さじ 1/2 白ごま小さじ1

作り方



① ポリ袋に切り干し大根を入れ、袋の外からよくほぐす。乾燥わかめと戻し水を加えて袋の口を片手で握り、もう片方の手でもむ。



② ①にツナ缶を入れて更になじませ、やわらかくなってきたら、マヨネーズ・おろし生姜を加え、よくもむ。



③ ②にコーンと白ごまを加え、混ぜ合わせれば 出来上がり。

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用

印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)

乾物・缶詰を活用して 加熱なしで食べられる

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「ミックスビーンズのコンビー7和え」



1人当たりのエネルギー

61kcal

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			不要
回一	不要	キッチンハサミ	不要

栄養士からのアドバイス

- ●仕上がりの時、水分が多かったら、乾パンや おふを砕いて加えると、水っぽさがなくなり おいしくなります。
- ●コンビーフに塩分があるので、調味料なしでも おいしく食べられます。
- ミックスビーンズ、切り干し大根には、食物繊維が多 く含まれています。災害時は、野菜を摂ること が難しくなるので、食物繊維を多く含む食品を 積極的に摂ることでお通じがよくなります。軽 い運動代わりの散歩もセットでどうぞ。

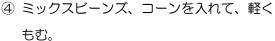
材料(2人分)

コンビーフ 2/5 缶(30g) ミックスビーンズ缶 20g 切り干し大根4g カットわかめ1g 水60ml コーン缶20g

作り方



- ① ポリ袋に切り干し大根、カットわかめと水を 入れる。
- ② 切り干し大根がやわらかくなったら、水分を しっかり絞る。
- ③ コンビーフを入れて、軽くもんでコンビーフ をほぐす。





⑤ 皿に盛り付ける。



※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用 印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)

みんな大好き

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「ラーメ



1人当たりのエネルギー

557kcal

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			必要
包丁	包丁 必要 キッチソハサミ		必要

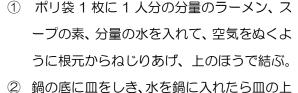
栄養士からのアドバイス

- ●できあがったラーメンを袋のま ま食べることもできるので、ど んぶりも汚さずにすみます。
- ●ラーメンは、みんなに好まれる麵 料理です。家族の好みのラーメン を、ローリングストックしておき ましょう。
- 一人分ずつ作れば好みのラーメ ンが作れます。

材料(2人分) インスタントラーメン(袋麺)2袋分 ラーメンスープの素 1 袋 水 600ml カットわかめ 1g コーン缶(ホール) 40g スパム(缶詰) 80g

作り方



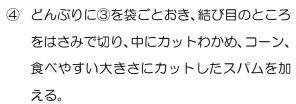




に①をおく。



③ 鍋にふたをして強火にかける。沸騰したら中 火にして、さらに5分間火を通す。



※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用

印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)

ほっこりおいしい なつかしの味♪

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「蒸しパン」



1 人当たりのエネルギー(2 人で分けた場合) 185kcal(3 人で分けた場合) 123kcal

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			必要
包丁	不要	キッチンハサミ	不要

ワンポイントアドバイス

●レーズンの代わりに、 バナナを加えても◎

材料(作りやすい分量で2~3人分)

ホットケーキミックス50g 牛乳50ml 油大さじ1/2 レーズン大さじ2

作り方



① ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、 レーズン、油を入れ、ポリ袋の上からもんで、 混ぜ合わせる。



② 袋の空気を抜き、口部分を縛る。



③ 鍋に皿を敷いてお湯を沸騰させ、10分 加熱し、さらに、裏返して10分加熱する。

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用

印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)

手軽に食物繊維 もとれる!

災害時におすすめ

ポリ袋で作る「コーンとグリンピースのごはん」



1 人当たりのエネルギー 251kcal

調理アイテム

鍋・水・ガスコンロ(加熱)			必要
包丁	不要	キッチンハサミ	不要

ワンポイントアドバイス

●ケチャップやコンソメなどお 好みの調味料を加えてアレン ジしてもよいです。

材料(2人分)

米 130g 水 200ml コーン缶 20g グリンピース缶 20g

作り方



① ポリ袋に材料を入れ、空気を抜き、上部を結ぶ。袋の中でお米を15分浸水させる。



② 水を張った鍋に皿を敷いて袋を入れ、中火でゆでる。



沸騰後20分で火を止め、ふたをして、 10~15分蒸らす。

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」表記のあるものを使用