

災害時におすすめ

ポトフとご飯を同時に調理できます！

# 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
キッチンカミ	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

印旛都市保健指導者研究会(R4年度作成)

災害時におすすめ

ほっとあたたまる

# 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
キッチンカミ	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、大根は薄めのいちよう切り、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

印旛都市保健指導者研究会(R4年度作成)

災害時におすすめ

「いつものおやつ」が大変身！

# 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
包丁	不要
キッチンハサミ	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、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

印旛都市保健指導者研究会(R4年度作成)

災害時におすすめ

いつもの食材ですぐできる！

# 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	不要
キッチンハサミ	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

印旛都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-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
包丁	不要
キッチンカミ	不要

栄養士からのアドバイス

- 仕上がり時、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。軽い運動代替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。

④ ミックスビーンズ、コーンを入れて、軽くもむ。

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「ラーメン」



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	必要
キッチンカミ	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、みんなに好まれる麺料理です。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пам(缶詰) 80g

作り方



① ポリ袋1枚に1人分の分量のラーメン、スープの素、分量の水を入れて、空気をぬくように根元からねじりあげ、上のほうで結ぶ。



② 鍋の底に皿をしき、水を鍋に入れたら皿の上に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。



④ どんぶりに③を袋ごとおき、結び目のところをはさみで切り、中にカットわかめ、コーン、食べやすい大きさにカットしたスパンを加える。

※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)



災害時におすすめ

ほっこりおいしい  
なつかしの味♪

# 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)

災害時におすすめ

手軽に食物繊維  
もとれる!

# ポリ袋で作る「コーンとグリーンピースのごはん」



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 グリーンピース缶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

印旛郡市保健指導者研究会(R4年度作成)