

# 災害時に役立つパッククッキング！



## ポリ袋を使ってご飯を炊いてみよう 【作り方】

1人分	
米	1/2合
水	105ml
ポリ袋	1枚

- ① ポリ袋(料理用の厚手のものが望ましい)に米 1/2合と水 105mlを入れる。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜き、ビニール袋の上部をきつくしぼる。
- ③ 1時間程度浸水する。
- ④ 沸騰したお湯の中で30分ほどゆでれば完成。

- \* ビニール袋が熱さで溶けないように、底に陶器の皿を敷きます。
- \* 鍋が汚れず、お湯も再度使えるので水が節約できます。袋を開けて食器代わりに食べることもできます。
- \* まとめて作ると芯が残ってしまうので、1人分ずつポリ袋に入れるか、加熱時間を長くします。

## ポークビーンズ 【作り方】

タンパク質は体力を維持するために必要な栄養素です。常温で保存できる缶詰を利用します。

1人分	
大豆水煮缶	30g
ベーコン	10g
豚小間肉	20g
トマト缶	15g
人参	10g
玉ねぎ	30g
ケチャップ	小さじ1
コンソメ	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/3
乾燥パセリ	少々
ポリ袋	

- ① 玉ねぎ、にんじんを1cm角に切る。
  - ② ポリ袋に①の野菜と大豆水煮、豚小間肉を入れる。
  - ③ ベーコンをちぎってポリ袋に入れる。
  - ④ トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖を入れる。
  - ⑤ ビニール袋の空気を抜いて口を縛る。
  - ⑥ 沸騰したお湯に入れ、30分程度ゆでる。
  - ⑦ 袋を開けて乾燥パセリを振り入れる。
- \* 玉ねぎや人参を切ることができないときは、トマト缶の量を増やすことで不足しがちな野菜を補います。

## わかめとコーンの和え物 【作り方】

災害直後は炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちです。副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しましょう。

1人分	
乾燥わかめ	2g
スイートコーン	大さじ3
ベビーチーズ	1個
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1
ポリ袋	

- ①ポリ袋に乾燥わかめを入れ細かく砕く。
- ②水50mlを入れ、わかめを戻す。
- ③ ポリ袋の口を握って水をすてる。
- ④ポリ袋にコーンと、ちぎったチーズを入れる。
- ⑤ 調味料を入れて、ポリ袋の中で混ぜて出来上がり。

## ポトフスープ 【作り方】

体も温まり、水分、野菜も一緒に摂れる汁物はおススメです。

1人分	
冷凍ポテト	50g
コーン缶	10g
キャベツ	1枚
人参	10g
玉ねぎ	15g
ウィンナー	2本
コンソメ	小さじ1
水	180ml
ポリ袋	

- ①玉ねぎ、にんじんを1cm角に切って袋に入れる。
- ②ポリ袋に冷凍ポテト、コーン缶、ちぎったキャベツ、ウィンナーを入れる。
- ③水、コンソメを入れて袋の空気を抜いて口をしぼる。
- ④沸騰したお湯に入れ、30分程度ゆでる。

## 今日の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ごはん	268	7.0	0
ポークビーンズ	179	10.0	0.8
わかめとコーンの和え物	20	1.0	0.7
ポトフスープ	182	4.0	1.1
計	649	22.0	2.6

鴻巣市食生活改善推進員協議会 9月4日(金) 定例会 (災害時もしっかり食べよう)