



# 災害時のポリ袋調理



いざという時直ぐに役立ち、覚えておくと便利です。

## ポリ袋でご飯を炊く方法

材料(1人前)：米1/2カップ 水1/2カップ (250kcal)  
(※おかゆにする場合→水を1カップ半に増やせば出来ます)

他用意するもの：カセットコンロまたは、まき用釜・鍋

料理用ポリ袋(1人1枚)・茹でるための水

作り方 ①料理用ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を出して口をしっかりと縛る

②カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かす

③①を沸騰したお湯に入れ、落しふたをしてお湯の中に沈め25分～30分茹でる

メリット・・・袋を開けて食器代わりにしながら、出来上がったご飯を食べることが出来るので衛生的で、食器がいりません。

米は洗わなくても1時間浸水すればぬか臭さをあまり感じません

## ポリ袋でおかずを作る方法

食材は台所や、冷蔵庫に残ったものなら何でも工夫次第で作ることができます。肉の代わりに、ツナ缶を使用した「シーチキンじゃが」の作り方をご紹介します。

### ◎◎シーチキンじゃが◎◎

材料(2人前)：じゃが芋3～4個 玉葱1個 ツナ缶1缶 砂糖大さじ2 醤油大さじ1.5  
みりん大さじ2

他用意するもの：カセットコンロまたは、まき用釜・鍋・料理用ポリ袋(2人分4枚)・茹でるための水

作り方 ①食べやすい大きさに切ったじゃが芋と、玉葱、ツナ缶を、調味料を2重に重ねた料理用ポリ袋2袋に半分ずつ分けて入れ、それぞれ袋に少し空気を入れて余裕をもって縛る(2袋出来る)

②カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かす

③①を沸騰したお湯に入れ、落しふたをしてお湯の中に沈めて40～50分茹でる

ポイント・・・料理用ポリ袋は2重にすると、汁がこぼれにくいです。



ご飯と、おかずを一緒に茹でて、時間差で取り出すようにすれば効率的です。

ラップや、料理用ポリ袋は備蓄食品と一緒に用意しておくと、災害時の調理に役立ちます。

