



# 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・大き目の鍋  
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、できるだけ空気を抜き、袋の上の方を縛る

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」の作り方を紹介します。

### ◎◎シーチキンじゃが◎◎

材料(2人前)：じゃが芋中2個 玉葱1/2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・大き目の鍋・料理用ポリ袋(2人分2枚)・  
茹でるための水

作り方 ①小さ目の食べやすい大きさに切ったじゃが芋と、串切りに切った玉ねぎ、ツナ缶、調味料を料理用ポリ袋2袋に半分ずつ分けて入れ、できるだけ空気を抜き、袋の上のほうの口を縛る(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、途中、袋を返しながら25分位茹でる



※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう。  
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こと、災害時の調理に役立ちます。



静岡赤十字病院 栄養課

いざという時直ぐに役立ち、覚えておくと便利です



## 災害時のポリ袋調理 卵焼き風



材料(2人前) 卵：3個 水：大さじ1 みりん：小さじ1  
砂糖：大さじ1 塩：ひとつまみ

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう

他用意するもの カセットコンロまたは、まき用釜・大き目な鍋・調理用ポリ袋（1枚）  
・茹でるための水

- 作り方
- ①ボールに卵を割り入れよく溶き、調味料を加え混ぜる
  - ②調理用ポリ袋に①を入れ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
  - ③カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、②を入れ約15分中火で茹でる
  - ④鍋から取り出し、卵に袋を巻いて形づけ、荒熱をとったら切り分ける。



## 災害時のポリ袋調理 チキンパスタ

非常食の定番の焼き鳥缶でパスタ料理



材料(1人前) パスタ：1束(100g) 水：2カップ 塩：小さじ1/2、油：大さじ1  
焼き鳥缶：1缶 しめじ：1/3房(房をほぐす)  
玉ねぎ：1/4個(半月にスライス) ピーマン：1/2個、(細切り)  
しょうゆ：小さじ1 コショウ少々

他用意するもの カセットコンロまたは、まき用釜・大き目な鍋・  
調理用ポリ袋(麺をゆでる用と、ソース用で2枚)・茹でるための水

- 作り方
- ①ポリ袋に水、塩、油、半分に折ったスパゲティを入れ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
  - ②もう一枚のポリ袋に焼き鳥缶、しめじ、玉ねぎ、ピーマン、しょうゆを入れ同様に縛る
  - ③カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、②と③を入れ、パスタは規定のゆで時間+2分、ソースは9分茹でる
  - ④鍋から取り出し、①の麺のお湯をきり、②のソースと和える
  - ⑤お好みでコショウをふる

いざという時直ぐに役立ち、覚えておくと便利です



## 災害時のポリ袋調理 スパサラダ



材料(5人前) パスタ：1束(100g) 水：2カップ  
塩：小さじ1/2 油：大さじ1 キャベツ：100g  
にんじん：20g ツナ缶：小1缶 マヨネーズ：大さじ4 塩こしょう

他用意するもの カセットコンロまたは、まき用釜・大き目な鍋・つまようじ1本  
調理用ポリ袋(3枚)・茹でるための水

- 作り方
- ①キャベツは1cm幅、にんじんはせん切りにする
  - ②調理用ポリ袋を2重に重ね、水、塩、油、半分に折ったスパゲティ、①を入れ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
  - ③カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、②を入れ、パスタの規定のゆで時間+2分茹でる
  - ④鍋から取り出し、水の中に袋のままつけてあら熱をとる。袋をとり出して、つまようじなどで数か所穴をあけ、水気をしぼる
  - ⑤新しい袋に④とツナ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる

## 災害時のポリ袋調理 スープカレー

ごはんと同じゆで時間(30分)で出来上がります

材料(4人前)

- ・鶏肉 40g×8切れ
- ・かぼちゃ 80g
- ・なす 1本
- ・玉葱小 1個
- ・人参小 1本
- ・しめじ 1房
- 《スープ》・カレールウ 4個
- ・ぬるま湯 800ml
- ・チキンコンソメ 1個
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・すりおろししょうが 小さじ1

他用意するもの ・カセットコンロまたは、まき用釜・大き目な鍋・調理用ポリ袋(8枚)  
・茹でるための水・スープを溶かす容器

- 作り方
- ①スープの材料を容器に入れ、カレールウとチキンコンソメを溶かす
  - ②かぼちゃは5ミリ厚のスライス、なすは縦に1/4、玉葱は8等分にくし切り、人参は5ミリ厚のななめ切り、しめじは石づきを取り、房を1/4に分ける
  - ③調理用ポリ袋を2重に重ね、4等分した①と②を入れてできるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
  - ④カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、③を入れ、30分ゆでる

お好みにカレー粉を追加するとスパイシーになります



※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう

いざという時直ぐに役立ち、覚えておくと便利です



## 災害時のポリ袋調理 フレンチトースト



材料(1人前) 食パン：6枚切り1枚  
牛乳：100cc 卵：1個  
砂糖：10g バター：10g  
バニラエッセンス：少々

1人1袋ずつ作れば  
袋のまま配れるため  
お皿がいりません

他用意するもの カセットコンロまたは、まき用釜・大き目な鍋・  
調理用ポリ袋・茹でるための水

作り方 ①調理用ポリ袋に牛乳、卵、砂糖、バター、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる  
②食パンを1/2に切り、①に入れ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛り、20分位浸す  
③カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、②を入れ、15分茹でる

甘さ控えめのため、お好みでメープルシロップやジャムなどをつけてお召し上がりください

## 災害時のポリ袋調理 パン粥

材料(1人前) 食パン：8枚切り1枚  
牛乳：200cc  
砂糖：大さじ1



他用意するもの ・カセットコンロまたは、まき用釜・大き目な鍋・調理用ポリ袋

・茹でるための水・スープを溶かす容器

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう

作り方 ①調理用ポリ袋に牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせる  
②①に食パンを加え、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る  
③カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、③を入れ、15分ゆでる

パンに卵が入っていないものを使用すると、  
卵アレルギーの方も食べることができます

いざという時直ぐに役立ち、覚えておくと便利です

# 災害時のポリ袋調理 チャプチェ



材料(1人前) 乾燥春雨(カット): 15g 豚ひき肉: 30g  
玉ねぎ: 1/4個 繊維切り 人参: 1/8本 繊維切り ピーマン: 1/2個 繊維切り  
砂糖・醤油・みりん: 各小さじ1.5 すりおろしにんにく: 少々 ごま油: 少々

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

- 作り方
- ①2重にした料理用ポリ袋にごま油以外の材料を入れ、軽く揉む。できるだけ空気を抜きながら袋の口の上の方を縛る
  - ②カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かし、①を入れ約15分中火で茹でる
  - ③鍋から取り出し、袋を開け、ごま油をふりかける

※使用する調理用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう



静岡赤十字病院 栄養課