



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・大き目な鍋

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」の作り方をご紹介します。

◎◎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・大き目な鍋・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・料理用ポリ袋(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料理用ポリ袋に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・
料理用ポリ袋(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ーを入れ、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。袋を取り出して、つまようじなどで数か所穴をあけ、水気をしぶる
- 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

※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(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

お好みでカレー粉を追加するとスパイシーになります

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 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 繖切り 人参: 1/8 本 繖切り ピーマン: 1/2 個 繖切り

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・大き目な鍋・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

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 オムライス風



材料(2人前) 米: 140g (1合) 野菜ジュース: 200cc 水: 大さじ2
固形コンソメ: 1個 ツナ缶: 1缶 卵: 2個 塩こしょう: 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

- ・湯煎用ポリ袋チキンライス用と、卵用でそれぞれ2枚
- ・茹でるための水



作り方

- ① 湯煎用ポリ袋に米1/2カップ、野菜ジュース100ml、水大さじ1、碎いたコンソメ1/2個分、ツナ1/2缶分を入れてよく混ぜ、空気を抜きながら口を固く結んだものを2つ用意し30分ほど浸漬させる。
- ② 別の湯煎用ポリ袋に卵1個を割り入れ、塩こしょうを入れ袋の上からよくもんで卵を溶きほぐし、空気を抜きながら口を堅く結んだものを2つ用意する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れて30分ゆでる。残り5分になったら②を同じ鍋に入れる。
- ④ 鍋から取り出し10分程そのままおいて蒸らす。卵は袋ごと水の中に入れて粗熱を取り、袋の上からもみほぐして炒り卵状にする。
- ⑤ 炊き上がったご飯に炒り卵をのせる。

※使用する湯煎用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう

一人分 424kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.5g 糖質 58.3g 塩分 1.5g

災害時のポリ袋調理 切干大根と豆の中華風和え物



材料(1人前) 切干大根(乾): 10g カット若芽: 1g
ミックスビーンズ: 20g 水: 40ml
丸鶏ガラスープ: 小さじ1/8 ゴマ油: 小さじ1/2

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

作り方

- ① 材料を計り、湯煎用ポリ袋に全ての材料(切干大根、カットわかめ、ミックスビーンズ、水、丸鶏ガラスープ、ごま油)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 湯煎用ポリ袋の空気を抜くようにして袋の先で縛る。
- 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10分中火で茹でる

※使用する湯煎用ポリ袋は、調理用で厚手、半透明、日本製のものを選びましょう

一人分 79kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g 糖質 12.1g 塩分 0.3g