



# 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、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

※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 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



いざという時直ぐに役立ち、覚えておくくと便利です



## 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・大き目の鍋  
・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、砕いたコンソメ 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強く結んだものを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・大き目の鍋  
・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