



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こと、災害時の調理に役立ちます。



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 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

お好みで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

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 卵おじや



材料(1人前) 米：35g(1/4カップ) 水：200cc
フリーズドライ卵スープの素：1食分 干し椎茸：1枚

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枚)・茹でるための水



作り方 ①料理用ポリ袋に米を入れる
②干し椎茸を手で小さく割りながら①に入れ、卵スープの素、水を入れできるだけ空気を抜きながら袋の口を縛り、30分浸漬する
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30分茹でる

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 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固く結んだものを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

【1人分 424kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.5g 糖質 58.3g 塩分 1.5g】

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 切干大根と豆の中華風和え物



材料(1人前)

切干大根(乾)：10g カットわかめ：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

※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

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。

【1人分 79kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g 糖質 12.1g 塩分 0.3g】

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 こうや豆腐と切干大根の煮物

材料(1人前) 鮭味付けフレーク缶：1/4 缶
こうや豆腐細切り：5g
切干大根：5g 干し椎茸：1/2 枚
水：50cc みりん：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
・大き目の鍋 ・料理用ポリ袋（1枚）
・茹でるための水

※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干し椎茸を手で小さく割る
②料理用ポリ袋に切干大根、干し椎茸を入れ、分量外の水を加えさっと洗い軽く絞る
③②に鮭味付けフレーク缶、こうや豆腐、水、みりんを入れ、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を入れ約 20 分茹でる

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 春雨入り焼き肉風

材料(1人前) 豚こま切れ肉：60g 乾燥春雨（カット）：5g
玉葱：1/4 個うす切り 人参：1/8 本繊維切り
焼き肉のたれ：大さじ 1.5 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
・料理用ポリ袋（2枚）
・茹でるための水

作り方 ①料理用ポリ袋に豚肉、塩こしょう、焼き肉のたれを入れて揉み込む
②①に春雨、玉葱、人参を入れ軽くもみ、できるだけ空気を抜きながら袋の口を縛る
③もう一枚のポリ袋に②を入れて袋の上を縛る
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 20 分茹でる

※春雨などとがったものを入れると袋が破れやすいのでポリ袋は二重に重ねると良いでしょう

静岡赤十字病院 栄養課