

災害時や
非常時にオススメ!

ポリ袋で作る「ご飯」



1人当たりの栄養価
エネルギー 268kcal

災害時のポイント

- 無洗米でなくても、普通の米を洗わずに使うことができます。
- ポリ袋のまま器に被せて食べると、食器を洗う水が節約できます。

材料 (2人分)

米 150g、水 225cc (米の約 1.5 倍)



作り方



① 普通のコップを目安に、米と水の分量を量る。



② ポリ袋に、①の米と水を入れて空気を抜き、上部を縛る。



③ 鍋に水を入れて沸騰させ、②のポリ袋を入れて30分煮て、10分放置する。

白井市役所健康課(047-497-3494)

災害時や
非常時にオススメ!

ポリ袋で作る「ふわふわオムレツ」



1人当たりの栄養価
エネルギー 290kcal

災害時のポイント

- 冷蔵庫の食材を使いましょう。材料は手でちぎったり潰したりするので、包丁やまな板を使わずに作るができます。
- 味付けも計量スプーンなどを使わなくても作れます。
- オムレツと付け合わせを同時に作るができます。

材料 (2人分)

卵 2個、トマト 1個、キャベツ 1枚、ウインナー4本、顆粒コンソメ小さじ1、マヨネーズ適量 (大さじ1程度)、ケチャップ適量 (大さじ1程度) 【付け合わせ】ピーマン 2個、水少々、塩少々



作り方



① ポリ袋に、手でちぎったピーマン、水、塩を入れて袋の空気を抜き、上部を縛る。



② 別のポリ袋にトマトを入れて手でつぶし、ちぎったキャベツ、ウインナーと、コンソメ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



③ ②に卵を入れてさらに混ぜ、袋の空気を抜き、卵が形よく固まるよう下部を縛る。

④ 鍋に水を入れて沸騰させ、上下をひっくり返して15~20分煮る。途中で①を入れ5分ほど煮る。

白井市役所健康課(047-497-3494)

災害時や
非常時にオススメ!

ポリ袋で作る「ミネストローネ」



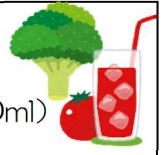
1人当たりの栄養価
エネルギー 127kcal

災害時のポイント

- 冷蔵庫の食材を使いましょう。包丁やまな板を使わずに作ることができます。
- 備蓄品である缶詰を活用することができます。
- ポリ袋のまま器に被せて食べると、食器を洗う水が節約できます。

材料 (2人分)

ブロッコリー1/4個、ミックスビーンズ1缶(100g)、
コーン缶1缶(50g)、トマトジュース1パック(200ml)
水1カップ(200ml)、顆粒コンソメ小さじ1



作り方



① ブロッコリーは手で小さくちぎり、ポリ袋にすべての材料を入れて、全体を混ぜ合わせる。



② 袋の空気を抜き、上部を縛る。



③ 鍋に水を入れて沸騰させ、②のポリ袋を入れて30分煮て、10分放置する。

白井市役所健康課(047-497-3494)

災害時や
非常時にオススメ!

紙コップで作る「蒸しパン」



1人当たりの栄養価
エネルギー 183kcal

災害時のポイント

- バナナなどの果物を入れてもおいしく食べられます。
- ポリ袋の中に材料を入れて混ぜるので、ボウルなどの器具を使わなくても作れます。
- 紙コップを剥がしながら食べることができるので、食器を洗う水が節約できます。

材料 (4個分)

ホットケーキミックス1袋(200g)、水150cc、
サラダ油適量(大さじ1程度)、干しぶどう適量



作り方



① ポリ袋に干しぶどう以外のすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。



② ①の袋の端を切り、紙コップの中にしぼり入れ、干しぶどうを散らす。



③ 鍋に2cmほどの水を入れて沸騰させ、②を入れて15分ほど蒸す。

白井市役所健康課(047-497-3494)