

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、火をとめる。そのまま10分放置する。

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 240kcal 塩分 1.5g
野菜摂取量 70g

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。キャベツやツナもオススメです!
- 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、スライスチーズ2枚、ハム2枚、トマト1/2個
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



作り方



① ポリ袋に、手でちぎったピーマン、水少々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、手でちぎったハム、チーズと、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



③ ②に卵を割り入れてさらに混ぜ、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、③を15~20分煮る。途中で①を入れ一緒に5分ほど煮る。

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 157kcal 塩分 1.8g
野菜摂取量 200g

災害時のポイント

- 冷蔵庫の食材を使いましょう。
- トマトは、トマトジュースや缶詰でも代用可能です。
- 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)

ジャガイモ 1個、ニンジン3cm、インゲン2本、トマト(大)1個
ウインナー2本、コーン缶 1缶 (50g)、顆粒コンソメ小さじ1程度

作り方



- ① ジャガイモ、ニンジンはサイコロ状に切る。
(冷凍のミックスベジタブルでも可)
インゲン、ウインナーは手で小さくちぎる。



- ② ポリ袋にトマトを入れて手でつぶし、①とすべての材料を入れて全体を混ぜ合わせ、袋の空気を抜いて上部を縛る。
- 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。



災害時や
非常時にオススメ!

ポリ袋で作る「ミックスビーンズの鹿子」^{かこの}



1人当たりの栄養価

エネルギー 92kcal

災害時のポイント

- 甘いものでホッとひと息♪
火を使わず、分量も同量のため、お手軽に作れる和菓子です。
- ミックスビーンズはたんぱく質が豊富で、不足しがちな栄養を補うことができます。
- ミックスビーンズは常温保存のパウチタイプか缶詰タイプを常備しましょう。

材料 (2個分)

ミックスビーンズ 1袋 (50g)、ゆで小豆 1缶 (50g)

※同量の分量

作り方

- ① ポリ袋にミックスビーンズを入れ、指や木べらなどでつぶす。
- ② ①にゆで小豆を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 袋の中で、一口大に丸める。
(お好みできる粉をかけてもよい。)