

ヘルスマイト中央研修会

いざという時に備えて～災害時の簡単レシピ～



香美市食生活改善推進協議会
令和5年9・10月

1. ポリ袋でご飯を炊く

材料 1人分	
米	1/2 カップ
水	1/2 カップ
ポリ袋	1枚

- ① 鍋に湯を沸かす。
- ② ポリ袋に米と水を入れ、袋の口を縛る。
- ③ ①を沸騰したお湯に入れ、落としふたをしてお湯の中に沈め25～30分茹でる。
(おかゆにする場合は：水を1カップ半に増やす)

2. さんまかば焼きの卵とし～ローリングストックの食品を使って～

材料 2人分	
さんまかば焼き缶	1缶
卵	2個
三つ葉	少々

- ① 鍋にさんまかば焼きと缶の汁、それに水(50ml程度)を加えて火にかける。
- ② 卵を割り入れ、さっくり混ぜて30秒ほど待ったら火を消す。最後に長さ4cm程度に切った三つ葉を散らす。

※さんまのかば焼きの卵としをご飯にかけてかば焼丼に！

3. さば缶となすの炒め物

材料 2人分	
さば味噌煮缶	50g
なす	80g
ピーマン	20g
油	大さじ1/2

- ① なすは5mm幅の輪切り、ピーマンは短冊に切る。
- ② フライパンに油を熱し、なすとピーマンを炒め、さば缶は少しほぐしながら加え缶詰の汁で味付けする。

便利なパッククッキング～煮物編～

4. ツナじゃが

材料 2人分	
ツナ缶(オイル)	1缶
じゃが芋	中1個
人参	30g
めんつゆ	小さじ2

- ① じゃが芋は皮をむき一口大に、人参はいちょう切りにする。
- ② ポリ袋にツナ缶をオイルごと入れ、①と一緒に空気を抜くようにして、上の方で結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する。

※使用する調理用ポリ袋はポリエチレン製で、湯せんできることが記載されているものを選びましょう。

5. わかめとコーンの和え物～便利なパッククッキング～和え物編①～

材料 2人分	
乾燥わかめ	大さじ1
スイートコーン	50g
ベビーチーズ	2個
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1弱
こしょう	少々

- ① 乾燥わかめを手で細かく砕いて、50ml(適宜)ほどの水に5分ほどつけて戻し、絞る。チーズは手でちぎる。
- ② ポリ袋の中にすべての具材と、コーンの汁を大さじ1程度入れて、袋の中でよく混ぜる。

6. もみもみ酢の物～便利なパッククッキング～和え物編②～

材料 2人分	
切干大根	15g
塩昆布	2g
梅干し(種をとる)	小1個
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
白いりごま	適量

- ① ポリ袋に水(1/3カップ程度)と切干大根を入れて戻し、余分な水気を切る。
- ② ごま以外の材料をポリ袋に入れてよく和え、最後に白いりごまをふる。



7. バナナ蒸しパン～便利なパッククッキング～おやつ編～

材料 2人分	
ホットケーキミックス	50g
スキムミルク	大さじ1
水	大さじ2
干しぶどう	10g
バナナ	1/4本

- ① ポリ袋にAを入れて軽く混ぜ合わせ、残りの食材を加えてバナナはつぶしながら粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② ポリ袋の空気を抜き結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れて、様子を見ながら15～20分加熱する。
- ④ 蒸しあがったら切り分ける。

パッククッキング：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できるので衛生的で、食器がいりません。

