

ヘルスメイト中央研修会

～災害食を特別なものにしない！～
～普段から「食べながら備える」パッキング～



1、ポリ袋でご飯を炊く ～基本の炊飯～

材料 2人分	
米	1 カ ッ プ
水	1 カ ッ プ
ポ リ 袋	1 枚

- ① ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて上の方で縛る。
- ② 鍋に水と①を落としふたをして沈め25～30分茹でる。
(おかゆにする場合は：水を1.5倍に増やす)

2、カニカマのだし巻き卵 ～冷蔵庫にあるもので～

材料 2人分	
卵	3 個
カニかまぼこ	40g
小ねぎ(小口切り)	適量
白だし	小さじ1
水	大さじ1
ポ リ 袋	1 枚

- ① 鍋に湯を沸かす。カニカマは約1センチの長さに切ってほぐす。ポリ袋に材料をすべて入れ、口をねじってよく混ぜたら、なるべく空気を抜いて上の方で縛る。
- ② 鍋に入れ、半熟になったらポリ袋をふきんで包み、巻きずしのように形を整えて再び鍋に戻す。1回で形が整わなければ、数回繰り返して全部で15分ほど湯せんする。

3、サバ缶カレー ～災害時に心強い栄養補給源となるサバ缶！～

材料 2人分	
サバ水煮缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/5 本
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
カレールー	2 かけ
水	250ml
ポ リ 袋	1 枚

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは粗いみじん切りにする。ポリ袋にAをすべて入れ、空気を抜いて上の方で縛る。
- ② 沸騰した鍋にカレーのポリ袋を入れて約20分湯せんする。鍋から取り出し、袋の口を開ける前にまぜて、ごはんにかける。



香美市ホームページ「食生活改善推進協議会」の
2次元バーコードレシピ掲載中です！ぜひご活用ください⇒



香美市食生活改善推進協議会
令和8年7月

4、ひじきと切干し大根の甘酢サラダ ～乾物を使って～

材料 2人分	
乾燥ひじき	大さじ1(3g)
切干し大根	15g
干しエビ	大さじ1(5g)
きゅうり	1/2 本
すし酢	大さじ2
水	大さじ1
白いりごま	大さじ1
ポ リ 袋	1 枚

- ① 切干し大根は4cmの長さに、きゅうりは細切りにする。
- ② 白いりごま以外の材料をポリ袋に入れ、袋の上からもんで混ぜ、しんなりするまで約10分置く。硬いようなら、すし酢と水を少々加えて調整する。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。
(参考) 手作りすし酢：酢大さじ2、砂糖大さじ1・1/2、塩小さじ1/2



水さえあれば食べられる状態へと戻せる心強い保存食です。非常時の備えと同時に
日常の食卓を豊かにしてくれる食材です。

乾物

5、きのこの梅おかか和え

材料 2人分	
ぶなしめじ	1 パ ッ ク
えのき	1/2 株
梅肉	小さじ1
しょうゆ	少々
かつお節	2g
ポ リ 袋	1 枚

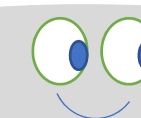
- ① ぶなしめじは石づきを落としてほぐし、えのきも根元を切り落とし、縦半分に切り、ポリ袋に入れてから鍋の湯に入れて加熱する。
- ② しんなりしたら取り出し、袋の中で梅肉、しょうゆ、かつお節を混ぜ合わせる。

6、簡単プリン

材料 2人分	
卵	1 個
牛乳	100cc
砂糖	大さじ1
ミルクキャラメル	1 個
ポ リ 袋	1 枚

- ① 鍋に湯をわかし、耐熱皿を入れる。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れ、外からもむように混ぜあわせる。袋の空気を抜いて、先をねじりながら上の方で結ぶ。
- ③ 鍋に②を入れて弱火で約10分加熱し、5分蒸らす。

災害時に備えた食品ストックガイドは



「家庭備蓄の実践アイデア」がいっぱい！！

“備蓄食品”を「災害時に食べる一時しのぎの、あまりおいしくないもの」と考えていませんか？

ふだんからおいしく食べて、あなたや家族の好みの味を見つけるためにも、缶詰やレトルト食品などの「ローリングストック」を実践して、おいしく食べながら好みのものを探してみましょう。

カセットコンロ(+ボンベ)やお鍋なども忘れずに！