



災害時! ガスや電気が止まっても慌てずに◎

# ポリ袋クッキング



作り方 は、どれもほぼ一緒!

①



カットした食材・調味料をポリ袋に入れ、空気を抜くように袋の口をしぼる。

②



沸かしたお湯に①を入れて30~40分、火にかける。

③



鍋から取り出し、器に盛り付ける。  
※災害時は袋ごと器に盛ると、洗いのものが出ず貴重な水の節約に◎

## ◎ 基本のおかゆ ごはん



7  
倍  
粥

材料 1人分

- ・米 20g
- ・水 140ml

ご  
は  
ん

材料 1人分

- ・米 20g
- ・水 40ml

作り方

- ① ポリ袋に米と分量の水を入れ、30分程浸しておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を加え40分程弱火にかける。
- ③ トングで引き上げ、はさみで袋の口を切り器に盛る。

災害時あると便利な無洗米

・災害時は何よりも水が貴重になります! 米を研ぐ必要が無い無洗米は、災害時の心強い味方です。



## ◎ 肉じゃが



材料 2人分

- ・豚肉 100g
- ・じゃが芋 100g
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 50g
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょう油 小さじ2

作り方

- ① ポリ袋にカットした材料・調味料を全て入れる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を加え40分程弱火にかける。
- ③ トングで引き上げ、はさみで袋の口を切り器に盛る。

野菜はやや大きめ、ざく切り。肉に軽く塩を馴染ませておくと、美味しくなります◎



## ◎ 甘口カレーライス



材料 1人分 (ライスは上の基本のごはんから)

- ・豚肉 20g
- ・じゃが芋 20g
- ・人参 10g
- ・玉ねぎ 20g
- ・甘口ルー 小さじ2
- ・牛乳 40ml

作り方

- ① ポリ袋にカットした材料・調味料を全て入れる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を加え40分程弱火にかける。
- ③ トングで引き上げ、はさみで袋の口を切り器に盛る。

野菜は小さめにカットルーは砕いておくと混ぜやすいです◎



## 熱源の確保

災害時、ガスボンベは飛ぶように売れ、店頭に残らないそうです。

平常時、家で試しにポリ袋クッキングをする時は、キッチンでガス火で手軽にチャレンジして慣れておき、災害時に電気やガスが止まった時は、卓上コンロやキャンブバーナーの出番です!

お湯さえ沸かす事が出来れば、乳幼児食やアレルギー食等個別対応が可能になり、暖かい食事を囲むことが出来ます◎ ぜひ、日頃から自分達にあった熱源の確保を考えてみて下さい。