

平時にも使える!

アレルギーなど  
個別対応可能!

# 災害時に役立つ パッククッキングレシピ

近年、想定外の災害が発生しています。私たちもいつ被災するかもしれません。

災害時の食事は、おにぎりやパンなどの炭水化物にかたよりがちです。

そんな時でも「おいしく、バランスよく食べることができれば・・・」と願いこの冊子を作成しました。

日ごろの食事にも役立つ献立となっていますので、ご活用ください。

ここが  
いい!

- 温かいものが食べられる。
- ひとつの鍋で色々な料理が同時にできる。
- 加熱に使った水が再利用できるので水の節約になる。
- 袋のまま食べられるので洗い物が出ない。

令和5年1月 作成

木曾郡行政栄養士会

木曾保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL:0264-25-2232

上松町・木曾町・南木曾町・木祖村・王滝村・大桑村



参照:「ポリ袋を使って料理を作ろう～平時でも・災害時でも～」(公社)長野県栄養士会 地域活動事業部



## ★パッククッキングに必要なもの

● カセットコンロ



● ガスボンベ



● 鍋



● 金ざる



● ポリ袋

高密度ポリエチレン製で半透明のもの  
(調理用のものが望ましい)

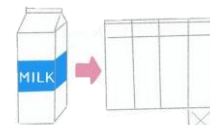


● 水

## ★あると便利なもの

●牛乳パック

(切り開いてまな板や器に)



●キッチンバサミ



●トング



●ふきん、ペーパータオル等

## ★基本の手順

- ① 材料の大きさを揃える。
- ② 高密度ポリ袋（ポリエチレンと表示されている半透明のもの）に具材、調味料を入れる。
- ③ 具材と調味料をよくなじませる。
- ④ 袋の中の空気を抜く。（料理によっては完全に抜かない場合もある）
- ⑤ 袋をクルクルとねじって上の方を縛る。
- ⑥ 袋が破れたり鍋の底で溶けたりするのを防ぐために鍋の中に金ザル（金ザルがない場合はお皿）を入れる。
- ⑦ 火加減は、湯が沸騰したら弱火にして、鍋底から常に泡が出る状態を保つ。

### 注意点

- ◎必ずポリ袋（高密度ポリ袋）を使うこと
- ◎中身に油が多い物には不向き
- ◎たくさん作りたいときは、1袋にたくさん入れるのではなく、袋数を増やす
- ◎作ったものは放置せずに早めに食べること

# 主食

※災害時、飲料水に余裕がある場合は袋の中で米を研ぎます。無洗米が便利です。

## ごはん・軟飯・おかゆ



### 材料(1人分)

#### 【ごはん】

米……………75g  
水……………110ml

#### 【軟飯】

米……………75g  
水……………190ml

#### 【おかゆ】

米……………75g  
水……………380ml



### 作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れる。
- ②ポリ袋の空気をぬき、なるべく空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ③沸騰している湯に②を入れて30分加熱する。
- ④加熱後、鍋から袋のまま皿に出し10分ほど放置する。



## 混ぜごはん



### 材料(1人分)

米……………50g  
水……………75ml  
ツナ缶 ……18g  
にんじん ……10g  
ひじき……………3g  
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1



### 作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③材料をすべてポリ袋に入れて混ぜ合わせ、なるべく空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ④沸騰している湯に③を入れて30分加熱する。



## スパゲティ



### 材料(1人分)

スパゲティ……………75g  
水……………135ml



### 作り方

- ①袋にスパゲティと水を入れ、ポリ袋の空気を抜き、なるべく空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ②1時間ほど浸水する。(麺を広げ、水がなるべくいきわたるようにする。)
- ③沸騰している湯に②を入れて、スパゲティの袋に書いてあるゆで時間の倍の時間加熱し、鍋から皿に出す。
- ④粗熱が取れたら袋から出して、やけどに注意して麺をほぐす。

# 主菜

## 鶏肉の トマト煮込み



### 材料(1人分)

鶏もも肉(皮あり)…70g  
玉ねぎ …………… 30g  
ぶなしめじ……………20g  
ピーマン……………10g  
にんにく(おろし)……1g  
コンソメ ……小さじ1/2  
薄力粉 ……………小さじ1  
塩 ……………0.4g  
こしょう ……………少々  
ホールトマト缶 … 100g  
ウスターソース…小さじ1



### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。しめじはほぐす。
- ②すべての材料をポリ袋に入れてよくもむ。
- ③ポリ袋の空気をぬき、なるべく空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ④沸騰している湯に③を入れて15分加熱する。

## オムレツ



### 材料(1人分)

卵 ……………2個  
玉ねぎ……………30g  
ピーマン ……………15g  
ツナ缶……………20g  
マヨネーズ……………小さじ2



### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。
- ②材料をすべてポリ袋に入れてよくもむ。(缶の油はきる)
- ③ポリ袋の空気をぬき、なるべく空気が入らないようにねじり上げ上の方で結ぶ。
- ④沸騰している湯に③を入れて10分加熱する。
- ⑤しっかりかたまっていなければ時間を増やす。  
袋ごとタオルなどで包んで形を整える。

## デザート

### 果物かん



### 材料(3人分)

果物缶 ……1缶(400g)  
粉寒天 …………… 2g  
水 …………… 大さじ1



### 作り方

- ①袋に粉寒天、水を入れてよく混ぜ、15分ほどおく。
- ②寒天がふやけていることを確認して、果物缶を汁ごと加えてよく混ぜ、空気をぬいて口を縛る。
- ③沸騰した湯に②を入れ15分加熱する。  
(途中で袋を振って全体を混ぜる)
- ④取り出して、そのまま冷水につける。





# 副菜

## みそ汁



### 材料(1人分)

かぼちゃ……………30g  
玉ねぎ……………20g  
ぶなしめじ……………20g  
みそ……………大さじ1/2  
顆粒だし……………小さじ1/6  
水……………120ml



### 作り方

- ①かぼちゃはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐす。
- ②ポリ袋に材料をすべて入れ、空気をぬき、なるべく袋に空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ③沸騰した湯に②を入れ20分加熱する。



## 実だくさん汁



### 材料(1人分)

豚こま……………20g  
豆腐……………50g  
大根……………40g  
にんじん……………15g  
こんにゃく……………10g  
ねぎ……………10g  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩……………0.4g  
顆粒だし……………小さじ1/3  
水……………120ml



### 作り方

- ①豆腐はさいの目切り、大根、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ポリ袋に材料をすべて入れ、空気をぬき、なるべく袋に空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ③沸騰した湯に②を入れて20分強加熱する。



## 青菜のおかかあえ



### 材料(1人分)

小松菜……………50g  
えのきたけ……………20g  
かつおぶし……………3g  
しょうゆ……………小さじ1/2



### 作り方

- ①小松菜とえのきたけは3cmに切る。
- ②ポリ袋に①と水50mlを入れ、空気をぬき、なるべく袋に空気が入らないようにねじり上げ袋の上の方で結ぶ。
- ③沸騰した湯に②を入れ15分加熱する。
- ④ゆで水を捨て、かつおぶしとしょうゆを加えてもむ。

# 献立の組み合わせ例

主食・主菜・副菜をそれぞれ1つずつ選ぶと栄養のバランスが整います。

主食

主菜

副菜



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
ごはん	269kcal	4.6g	0.7g	0.0g
オムレツ	275kcal	16.4g	20.8g	0.7g
みそ汁	53kcal	2.3g	0.7g	1.1g
計	597kcal	23.3g	22.2g	1.8g

主食

主菜

副菜



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
スパゲティ	260kcal	9.7g	1.4g	0.0g
鶏肉トマト煮込み	226kcal	14.2g	13.9g	2.0g
おかかあえ	24kcal	3.4g	0.2g	0.4g
計	510kcal	27.3g	15.5g	2.4g

主食

主菜+副菜

デザート



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
混ぜご飯	337kcal	8.7g	5.1g	1.0g
実だくさん汁	96kcal	8.3g	4.5g	1.2g
果物かん	86kcal	0.6g	0.1g	0.0g
計	519kcal	17.6g	9.7g	2.2g