

災害時に役立つレシピ

ポリ袋炊飯



①米と水をポリ袋に封入

白米2合と井戸水2合をポリ袋（2mm×18cm×25cm）に入れ、空気を追い出し、輪ゴムで封をする。
炊き込みの場合、具材は米の1/3量までに。（かつお缶、焼き鳥缶、コーン缶、さつま芋など）醤油は米の1/10量までに。

（米1合180cc:醤油18cc）

〔 米:50g — 60g 〕
〔 水:60cc — 70cc 〕

②たっぷりの水入り鍋に袋を漬ける

袋が漬かる大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。

③袋を煮沸

20分煮沸し、10分蒸らす。残りのお湯は再利用する。

空き缶ご飯

空き缶（350ml）
米 0.8合
アルミホイル
網
水 170ml
缶切り



①空き缶に無洗米と水を入れて30分程度浸漬しておく。

②空き缶の半分から3分の2くらいをアルミホイルでおおって、蓋をする。なるべくしっかり密着させるように巻く。蓋をしたら真ん中に穴を1つあける。

③浸の終わった空き缶ご飯を網に乗せて火にかける。

④穴から湯気が出てきたら布巾などで空き缶を持って上下にゆすってみる。水の音がしなければ火から下ろし上下逆さにして10分蒸らす。

⑤蓋を除いて食べる。

500mlの空き缶
で行う場合は米1合
に水220ml。

【事前の準備として】

- ・空き缶はよく洗っておく。

- ・ 空き缶の上は、缶切りで切っておく。

ポリ袋でさつまいもご飯

米	1 合		
水	1 合強（普通は米の 2 割増し）		
塩	小サジ 1/2	薄口醤油	小サジ 1/2
サツマイモ	1/2 本	ゴマ	適量

- ①さつまいもは皮ごと水洗いして、1.5 cm 角に切る。
- ②米、塩、水をポリ袋に入れ、ひと混ぜする。さつまいもを混ぜる。
- ③空気を追い出し、口をくくる（輪ゴムでくくる）。
- ④袋が漬かる大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。
- ⑤沸騰してから 20 分煮る。
- ⑥火を止めて 10～15 分蒸らす。ゴマがあれば、ふりかける。

※使用した水は再利用します。きれいな水が少ない場合、鍋に入れる水は川の水や再利用の水でも OK です。

ありものすいとんうどん仕立て

具材はあるものを使い、ポリ袋を活用して太うどんのようなすいとんを作る

A	水	6 カップ
	いりこだし	適宜
B	豚肉	100 g
	大根	100 g
	人参	50 g
	ごぼう	50 g
	万能ねぎ	2 本
C	薄力粉	100 g
	牛乳（または水）	120 ml
	塩	小サジ 1
	醤油	大サジ 1

- ①鍋に A を入れコンロにのせる。具はピーラーを使ってスライスする。豚肉はラップまたはビニール袋に巻き切る。材料を鍋に入れ、塩を加え、やわらかくなるまで煮込む。全部がよく煮えたら、醤油で味をつける。（豚肉は細菌などの感染を防ぐため、まな板ではなくラップでつまみ、鍋の上でキッチンばさみで切って入れる）
- ②C はポリ袋で混ぜ合わせておく。空気を抜いて口をしぼり、キッチンばさみで下の隅を切り、ポトポトと流し入れる。
- ③煮え上がったら、小口切りにした葱を添える。

※ピーラー（皮剥）を使うとまな板と包丁を使わずに済むので便利小さくなった食材をピーラーでスライスする時は、お箸を 1 本さし、それを持ちながらスライスするとよい。

※すいとんを入れた直後は生地が固まるまで混ぜないように。

ヨーグルト漬け鶏もも肉のカレー煮

材料（2人分）

鶏もも肉	2枚	ヨーグルト	塩
生姜	1枚	にんにく	1かけ
ケチャップ	大サジ2	ウスターソース	適宜
醤油	適宜	カレー粉	大サジ2



(1)ヨーグルトと塩を 6:1 の割合で生肉に入れ、混ぜ合わせます。酸味と塩分を利用して漬け込んでおくと、少しは持ちます。



(2)しぼり出すように空気を抜き、ポリ袋の口を結びます。調味料に漬け込みます。



(3)フライパンで生姜・にんにく・ヨーグルト漬け鶏もも肉をいためます。ネギなどがあれば一緒にいためてもよいでしょう。



(4)ケチャップ・ウスターソース・醤油・カレー粉を入れ味付けをする。



(5)鶏もも肉に火が通ったら出来上がり。

ワカメとツナの和え物

ランタンに使用したツナ缶を使って調理をしてみましょう。

ツナ缶	1缶
乾燥わかめ	適量
水	適量
ポリ袋	

- ①ポリ袋に乾燥わかめと水をいれてもどす。
- ②わかめがもどったら、①に油をきったツナを入れてよく混ぜる。

※ 調味料を使わなくてもわかめの塩けで十分味がつきます。

フレンチトースト

材料（1人分）

食パン	2枚	卵	1個	牛乳	100cc
砂糖	大サジ2	油またはバター	大サジ1		
はちみつ	大サジ3				



(1)ポリ袋に卵を割り入れ、砂糖を加えます。



(2)白っぽくなるまで、よくもみ込みます。



(3)牛乳を加え、混ぜ合わせます。



(4)1枚を4等分にしたパンを入れます。空気が入らないように口を閉じ10分以上置きましょう。



(5)フライパンに油（またはバター）をひき、パンを並べ、キツネ色になるまで両面を焼きます。



(6)お好みでハチミツをかけて完成です。

かぼちゃの甘煮

かぼちゃ	1/4個
薄口しょうゆ	大さじ1

①かぼちゃは7mm厚さのくし切りにする。

②ポリ袋に①と薄口しょうゆを入れて、空気を入れた状態で袋の口をひねり、振ってなじませる。

③水を張ったボウルに②をつけ、水圧で袋の中の空気を抜き、口をねじり縛る。

④鍋に湯を沸かし、沸騰したら弱火にし、③を入れて15分間加熱する。

煮いため干うどん

乾めんのうどんには、意外に塩気があり、工夫すればうまく味付けに利用できます。
そのまま使うので、自然にとろみもでます。

材料（４人分）

乾めん(うどん)	1束
キャベツ	1/4個
豚肉	200g
水	3カップ
かつおぶし	3g

- ①豚肉はキッチンバサミで適当な大きさに切る。キャベツは手でちぎる。
- ②フライパンを温め豚肉を入れ、肉のはしっこがかりっと色づくまで炒める。
- ③②に水３カップを加え、沸いたら乾めんを５ｃｍ長程度に折って入れ、蓋をして煮る。
- ④麺が軟らかくなったらキャベツを混ぜる。蓋をして火を止め、余熱で温める。
キャベツがしんなりしたら、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

※食中毒予防のために、豚肉には素手で触れないように。ビニール袋や手袋の着用を。
※フライパンにはクッキングシートを敷いて、洗い物を減らす工夫を。

ポリ袋でさつまいもご飯

材料（１人分）

米	1合	水	1合強（普通は米の2割増し）
塩	小サジ 1/2	薄口醤油	小サジ 1/2
サツマイモ	1/2本	ゴマ	適量

<作り方>

- ①さつまいもは皮ごと水洗いして、1.5cm角に切る。
- ②米、塩、水をポリ袋に入れ、ひと混ぜする。さつまいもを混ぜる。
- ③空気を追い出し、口をくくる（輪ゴムでくくる）
- ④袋が漬かる大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。
- ⑤沸騰してから20分煮る。
- ⑥火を止めて10～15分蒸らす。ゴマがあれば、ふりかける。

※使用した水は再利用します。きれいな水が少ない場合、鍋に入れる水は川の水や再利用の水でもOKです。

炊飯器でつくる豆入り野菜スープ

材料（４人分）

ベーコン	３５g	人参	５０g
玉ねぎ	７５g	しめじ	７５g
切干大根	２０g	水	４５０ml
固形スープの素	１個	大豆水煮	５０g
トマトの水煮缶（カット）	１５０g	塩・コショウ	

- ① ご飯釜に水を入れる。
- ② ご飯釜の上で切干大根をハサミでカットし、数時間浸して充分に戻しておく。
- ③ ベーコンと野菜は１～１．５センチ角に切る。
- ④ しめじは小房に分ける。
- ⑤ ご飯釜に固形スープの素、③、④を全て入れ炊飯する。
- ⑥ 出来上がったら塩・コショウで味を調える。

即席カレーうどん

材料（４人分）

真空パックうどん	１袋
水	適量
レトルトカレー	１袋
ねぎやみつば	適量

- ① 鍋にうどんと水を入れ、ほぐしながらゆがく。
- ② ひと煮たちしたら火を止めて、レトルトカレーを入れて麺とよく絡める。
- ③ 器に盛り、ねぎのときは小口切り、みつばのときはみじん切りにしたものを入れる。

かんたんおじゃ

材料（４人分）

米（無洗米）	１合
※または、	１パック
真空パックのごはん	
乾燥野菜	８g
（または季節の野菜など）	
しょうゆ	大さじ１
水	適量
かつお節	適量

- ① 炊きあがったごはんの水と乾燥野菜を入れて煮る。
- ② しょうゆで味を調える。火を止めてかつお節を入れ、さっと混ぜ合わせる。

そのまんま焼きおにぎり

レトルト白飯
食べたいだけ
しょうゆ 適量

- ①パックから白飯を取り出し、そのまま6等分する。
(そのほうがフライパンにすき間なく並べられる。)
- ②フライパンを中火にかけ、白飯を並べてフタをし、
両面を焼く。
- ③表面がパリッとし、中身がふっくらしてきたら、小皿
に入れたしょうゆをつけ、再び軽く焼く。

雑炊

材料 (4人分)

白米	140g
水	1700ml
卵	100g
小松菜	80g
めんつゆ (3倍濃縮)	
	50cc
塩	少々

- ①白米を水に10～20分つけておく。
小松菜は3cm長さに切る。
- ②鍋に白米と水を入れ、フタをして火にかける。(ふき
こぼれないよう注意)
- ③白米がふっくらしてきたら、小松菜・めんつゆを加
え、割りほぐした卵をまわしながら入れる。

ベーコンのホイル包み焼き

材料 (4人分)

スライスベーコン	200g
玉ねぎ	1個
にんにく	2かけ
えのきだけ	2袋
しょうゆ	適量
酒	適量
バター	適量

- ①ベーコンは5cmくらいに切り、玉ねぎ、に
んにく、レモンは薄くスライス、えのき だ
けはつけ根の部分切り落とす。
- ②アルミホイルを2枚重ねてにんにくを敷き、
ほかの材料を盛ってしょうゆ、酒を加え、バ
ターをのせて封をする。
- ③極弱火で5分ほど蒸し焼きにする。

ひじき卵焼き

材料（４人分）

ひじき	30 g	
ちりめんじゃこ	20 g	
卵	4個	
片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	
A	ごま油	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	1 / 2カップ
	しょうゆ	大さじ1

- ①ひじきは水につけてゆっくり戻してからザルにあげる。
- ②フライパンに油をしき、ひじきを炒める。ちりめんじゃことAを加えて落とし蓋をしてくつくつ煮る。
- ③煮詰まってきたらしょうゆを加えて、煮汁がまったく無くなるまで煮る。
- ④卵を割り、片栗粉、水を加えてよく混ぜておく。別のフライパンを温め油をしき、卵を流し入れる。
- ⑤すぐに③のひじきを入れ、半熟になるまでかき混ぜる。あとは形を整えて、固くなり過ぎないうちに火を止める。

乾物を使ったちらし寿司

材料（５人分）

米	2合	
水	3カップ弱	
昆布（1×10cmのもの）	1枚	
かんぴょう	10g	
干し椎茸	15g	
人参	1/2本	
〔	かちりじゃこ	20g
	ゆの酢	適宜
A	砂糖	大さじ1.5
	酢	大さじ4
	塩	小さじ1
卵	1個	
塩	2つまみ	

- ①米を洗い、分量の水とともに炊飯器に入れる。
- ②昆布、かんぴょうはハサミで細切りにし、干し椎茸は手で砕いておく（水で戻さない）。人参は細切りにする。
- ③②を炊飯器に加え、普通に炊く。
- ④かちりじゃこをゆの酢に浸しておく。
- ⑤ポリ袋に卵を割り入れ、塩を加えて袋の中でもむ。
- ⑥ごはんが炊き上がったら、ごはんの上にクッキングシートをのせ、⑤を流し入れて蓋をし、蒸らす。
- ⑦クッキングシートごと卵を取り出し、ごはんにはAとかちりじゃこを混ぜ合わせる。
- ⑧卵をくずしてご飯の上に散らし、出来上がり。

※土鍋を使って炊くこともできます。

※Aの代わりにすし酢60ccを使ってもできます。

即席みそ汁

材料（1人分）

みそ	小さじ2
かつお節	大さじ1
カットワカメ	適量
湯	適量

- ①みそ、かつお節、カットワカメを混ぜ合わせ、ラップに包んでおく。
- ②お椀に①を入れ、お湯を注ぐ。

ツナとキャベツの中華マヨ

材料（2人分）

キャベツ	1/4玉
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ4
ごま油	小さじ1/4
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

- ①ポリ袋にざく切りにしたキャベツ、ツナ、調味料を入れる。
- ②空気を入れて口をひねり、よく振る。
- ③水を張ったボウルにつけ、水圧で袋の空気を抜き、口をねじる。
- ④ねじった口は上の方で縛る。
- ⑤鍋底に皿を置き、湯を一度沸騰させたら弱火にする。
- ⑥ポリ袋を平らにならして鍋に入れ、10分間入れておく。
- ⑦皿にうつして完成。

鮭缶を使った無水鍋

材料（4人分）

鮭の水煮缶	120g
キャベツ	320g
酒	適宜
ポン酢	適宜

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②鍋に鮭とキャベツを入れ、酒を加えてふたをし、キャベツがしんなりするまで弱火で蒸し煮する。
- ③ポン酢をつけて食べる。

じゃがいもピザ

材料（4人分）

じゃがいも	2個
ツナ（缶）	80g
ケチャップ	大さじ4
ピザ用チーズ	50g

- ①じゃがいもは皮をむき、クッキングシートをしいたフライパンの上に、ピーラーで薄くスライスする。
- ②平らに広げて焼き、焼き色がついたらひっくり返す。
ツナ、ケチャップ、ピザ用チーズを順にのせ、アルミホイルでフタをして蒸し焼きにする。