

☆料理名 ポリ袋で作るポトフ(災害レシピ)

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

| | |
|-------|-------|
| じゃがいも | 200 g |
| キャベツ | 200 g |
| 玉ねぎ | 200 g |
| 人参 | 120 g |
| ベーコン | 60 g |
| コンソメ | 12 g |
| 水 | 600cc |



●作り方

- ① ジャがいも、キャベツは一口大に切り、玉ねぎはくし形切り、人参は5mm程度の輪切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ポリ袋を三重にし、①、コンソメ、水を入れて口を縛る。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら鍋の底に皿を入れて②を入れ15分加熱する。
- ④ 火を止め、蓋をして15分余熱で加熱する。

※耐熱温度が高い「高密度ポリエチレン」のポリ袋を使用しましょう。



災害時に活用できるポリ袋を使ったレシピです♪

(1 人分) エネルギー147kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 6.2g/塩分 1.6g

☆料理名 切り干し大根のツナサラダ(災害レシピ)

●材料(4 人分)

| | |
|--------|-------|
| 切り干し大根 | 40 g |
| ツナ | 80 g |
| コーン | 100 g |
| マヨネーズ | 16 g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① ポリ袋に切干大根を入れ、かぶるくらいの水を加え、ポリ袋の口をとじ、10分ほど置いたら水気を絞って水を捨てる。
- ② 切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ③ ツナは余分な油を切り、コーンは水分を切る。
- ④ ②、③、マヨネーズ、塩、こしょうを合わせて混ぜる。



災害時に活用できるポリ袋を使ったレシピです。乾物を上手に利用しましょう。

(1 人分) エネルギー136kcal/たんぱく質 5.4g/脂質 7.9g/塩分 0.5g

☆料理名 簡単春雨スープ(災害レシピ)

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

| | |
|----------|-------|
| 春雨 | 20 g |
| 乾燥カットわかめ | 4 g |
| おのだネギ三昧 | 12 g |
| 中華スープの素 | 8 g |
| ごま油 | 少々 |
| お湯 | 600cc |



●作り方

- ① 春雨は長い場合はキッチンばさみで切り、ネギ三昧は小口切りにする。
- ② 器に全ての材料を入れてお湯を 150cc 加えて混ぜ、春雨がやわらかくなるまで3分程度待つ。
- ③ ②にネギ三昧を加える。

※春雨は、春雨はお湯を注いで食べられるタイプのものを準備しましょう。



災害時に活用できるレシピです。材料を食器に入れてお湯を注ぐので、鍋を使わずに作ることができます。

(1 人分) エネルギー33kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 1.1g/塩分 1.2g

☆料理名 サバ缶のホイル焼き(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

| | |
|-----------|--------------|
| サバ缶詰（味付き） | 200 g（約 2 缶） |
| キャベツ | 120 g |
| 玉ねぎ | 80 g |
| 人参 | 80 g |
| しめじ | 100 g |



●作り方

- ① キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ② アルミ箔に、①を置き、その上にサバの身を乗せ、サバ缶の汁を全体にかける
- ③ アルミ箔をたたんで端を閉じて包み、フライパンに並べ、湯 1 カップ弱を注いで蓋をし、中火で 8～10 分蒸し焼きにする。



アルミホイルを使用することで、お皿の代わりになり、洗い物が少なくなります。災害時に活用できるレシピです♪

(1 人分) エネルギー129kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 7.2g/塩分 0.6g

☆料理名 ポリ袋で作るけんちょう(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

| | |
|------|-------|
| 大根 | 240 g |
| 人参 | 20 g |
| 高野豆腐 | 20 |
| 水 | 120cc |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| サラダ油 | 小さじ 1 |



●作り方

- ① 大根と人参の皮をむき、ピーラーで適当な長さにスライスする。
- ② 高野豆腐を水で戻し、一口大にちぎる。
- ③ すべての食材をポリ袋に入れる。
- ④ ポリ袋の空気を抜き、口を縛る。
- ⑤ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら鍋の底に皿を入れて④を入れ 15 分加熱する。



ピーラーは「洗い物の削減」「食材に火が通りやすくなる」等災害時には役に立つ調理器具です♪

(1 人分) エネルギー53kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 2.8g/塩分 0.8g

☆料理名 ミネストローネ風スープ(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

| | |
|-------------|------------|
| キャベツ | 120 g |
| しめじ | 100 g |
| マッシュルーム(水煮) | 40 g |
| 水煮大豆 | 40 g |
| ホールトマト缶 | 1 缶(400 g) |
| 水 | 600cc |
| マカロニ | 60 g |
| トマトピューレ | 大さじ 2 |
| ケチャップ | 大さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/3 |
| こしょう | 少々 |
| 粉チーズ | 30 g |
| ドライパセリ | 少々 |

A



●作り方

- ① キャベツは一口大にちぎる。しめじは石づきをとってほぐし、マッシュルームは水気を切っておく。
- ② 鍋に①と水煮大豆、ホールトマト、水を加えて煮る。
- ③ ②にマカロニと A を加えてホールトマトを崩し、食材に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズを振りかける。最後にドライパセリをのせる。



常温で長期保存が可能な缶詰やパ
ウチ食品を使った災害時に活用で
きる簡単レシピです♪

(1 人分) エネルギー147kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 3.7g/塩分 1.1g

☆料理名 カレー風味サラダ(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

| | | |
|---|--------|---------|
| A | 切り干し大根 | 40g |
| | きゅうり | 40g |
| | カレー粉 | 小さじ 1/3 |
| | 酢 | 大さじ 2 |
| | 砂糖 | 大さじ 1 |
| | 塩 | 少々 |
| | 干しぶどう | 20 |



●作り方

- ① ポリ袋に切干大根を入れ、かぶるくらいの水を加え、ポリ袋の口をとじ、10分ほど置いたら水を捨て、水気を絞る。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ポリ袋に①、②、Aを加え、味をなじませておく。
- ④ 干しぶどうを加える。



乾物は長期保存が可能であり、災害時に不足しやすいミネラルが多く含まれています♪

(1人分) エネルギー57kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.1g/塩分 0.1g

☆料理名 キャベツのスープ(災害レシピ)

●材料(4人分)

| | |
|-------------|---------|
| キャベツ | 120 g |
| 春雨 | 20 g |
| かにかま | 40 g |
| ネギ三昧 | 12 g |
| A [中華スープの素 | 大さじ 1 強 |
| ごま油 | 少々 |
| 水 | 600 c c |

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① キャベツは一口大に手でちぎる。
- ② 鍋に水、①、春雨、ほぐしたかにかまを入れて煮る。
- ③ A を加えて味を整え、手で小さくちぎったネギ三昧を加える。



春雨はお湯を注いで食べられるタイプのものであれば、鍋を使わずに作ることもできます♪（※煮ない場合、キャベツを乾燥わかめなどにするとよいです）

(1 人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 1.2g/塩分 1.2g

☆料理名 高野豆腐の麻婆豆腐(災害レシピ)

●材料(4人分)

| | |
|--------|---------|
| 麻婆豆腐の素 | 4 人分 |
| 高野豆腐 | 80 g |
| 水 | 200 c c |
| ネギ三昧 | 12 g |

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、一口大にちぎる。
- ② ポリ袋に、麻婆豆腐の素（とろみ粉も）、①、水を加え、揉んで混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋の空気を抜いて結ぶ。
- ④ 鍋に耐熱皿を敷き、水と②を入れ、火にかける。
- ⑤ 沸騰したら中火にして 15 分程度加熱する。
- ⑥ 火を消し、蓋をしたまま 5 分程度蒸す。
- ⑦ ⑥の上に、手で小さくちぎったネギ三昧をのせる。



市販のレトルト食品や乾物を備蓄しておき、
災害時に備えましょう！

(1 人分) エネルギー165kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 9.5g/塩分 2.5g

☆料理名 フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ (災害レシピ)

●材料(4人分)

| | |
|--------------------|---------|
| スパゲッティ | 200g |
| ピーマン | 1個 |
| マッシュルーム(缶詰) | 1缶(65g) |
| ツナ(油漬缶詰) | 2缶(80g) |
| トマトジュース (塩分無添加) | 400cc |
| 水 | 200cc |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| コンソメ | 小さじ2 |
| 粉チーズ | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① スパゲッティは半分の長さに折る。ピーマンは5mm幅くらいの薄切りにする。(※ピーマンの代わりに、むき枝豆等を代用すると包丁を使わずに作ることができます。)
- ② フライパンにA、ピーマン、マッシュルームを入れ、その上にスパゲッティをのせる。ツナは汁ごと加える。
- ③ ②のフライパンに蓋をして中火にかけ、時々かき混ぜながらパスタがお好みの硬さになるまで加熱する。(パスタの表示時間よりも少し長い茹で時間が目安)
- ④ 蓋を開けて水分を飛ばし、こしょうをかけたら器に盛り、粉チーズをかける。



「ローリングストック」で「もしも」の時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

(1人分) エネルギー277kcal/たんぱく質 4.5g/脂質 5.6g/塩分 1.7g

☆料理名 バナナ蒸しパン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

| | |
|------------|-------------|
| ホットケーキミックス | 100 g |
| バナナ | 1 本 (160 g) |
| 牛乳 | 100 cc |
| サラダ油 | 小さじ 2 |
| (ポリ袋) | |



●作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に皮をむいたバナナとサラダ油を入れて、バナナを潰しながら混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋 4 枚の口を開いておき、②のポリ袋の下の方を切り、生地を 4 袋に小分けに流し入れる。
- ④ ③の生地を流し入れたポリ袋の空気を抜き、上部を縛る。
- ⑤ ④を沸騰した鍋に 20 分程度入れ加熱する。途中でひっくり返し均等に熱を通す。
- ⑥ 出来上がったからお湯からあげる。



ポリ袋調理は食品を混ぜる、潰け込む、加熱するなどを袋の中で行うことができ、災害時の調理法として役立ちます。

(1 人分) エネルギー 161kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 3.8g/塩分 0.3g