

☆料理名 ポリ袋で作るポトフ(災害レシピ)

●材料(4人分)

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

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① じゃがいも、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つ
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	40g
ツナ	80g
コーン	100g
マヨネーズ	16g
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)

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

レシピ提供：健康増進課



●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)

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

レシピ提供：健康増進課



●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)

大根	240g
人参	20g
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

レシピ提供：健康増進課



●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	120g
しめじ	100g
マッシュルーム(水煮)	40g
水煮大豆	40g
ホールトマト缶	1缶(400g)
水	600cc
マカロニ	60g
A 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	30g
ドライパセリ	少々



●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)

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

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)

A

キャベツ	120 g
春雨	20 g
かにかま	40 g
ネギ三昧	12 g
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	80g
水	200cc
ネギ三昧	12g

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	200 g
ピーマン	1 個
マッシュルーム (缶詰)	1 缶 (65 g)
ツナ (油漬缶詰)	2 缶 (80 g)
トマトジュース (塩分無添加)	400 c c
A 水	200 c c
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

●材料(4人分)

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

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●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のポリ袋の下の角を切り、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 出来上がったらお湯からあげる。



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

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