

# さいがいじ しょくじづく たいけん 災害時の食事作りを体験してみよう！



ぶくろちょうり  
ポリ袋調理をしよう！

ぶくろ さらが  
ポリ袋をお皿代わりにすることで、洗い物が出ないので、さいがいじ  
きちょう みず せつやく  
貴重な水を節約できます。

## ぶくろ ちゅういてん ポリ袋レシピの注意点

こうみつど はんとうめい ぶくろ ど た  
① 高密度ポリエチレンでできている半透明の袋で、130℃まで耐え  
あつ もの つか  
られる厚めの物を使いましょう。

うす ぶくろ ばあい しゅう  
薄めの袋の場合は、2重

つか  
にして使いましょう。

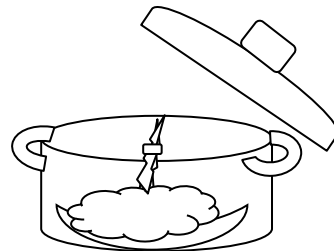


### 高密度ポリエチレン

#### 品質表示

原料樹脂	ポリエチレン
耐冷温度	-30度
寸法	外形 250mm×350mm 厚さ 0.025mm
枚数	40枚入
取扱上の注意	火のそばに置かないでください。

ぶくろ なべ ぶ やぶ  
② ポリ袋が鍋に触れると破れるので、  
なべそこ たいねつざら し  
鍋底には、耐熱皿を敷きましょう。



かねつ ぶくろちょうり とき ぶくろ なか くうき ぬ  
③ 加熱をするポリ袋調理の時は、袋の中の空気をよく抜きましょう。

こんかい ひ つか さいがいじ よそく  
※今回の火を使うレシピでは、災害時を予測してカセットコンロが  
つか  
あれば、使ってみてね！

# ドキドキクッキングのレシピ

## ひつか 火を使わないレシピ

### ① きゅうりの<sup>そくせきつ</sup>即席漬け



#### ざいりょう 材料

(4人分)

- ・きゅうり <sup>ほん</sup> 2本
- ・しおこんぶ <sup>塩昆布</sup> 2つまみ
- ・かつおぶし <sup>ぶくろ</sup> 1袋 (3g)
- ・ポリ袋 <sup>ぶくろ</sup> 1枚
- ・すりこ木 <sup>ぎ</sup> または <sup>あかん</sup> 空き缶 (きゅうりをたたくもの)



<sup>しんぶんし</sup> 新聞紙などで <sup>かみざら</sup> 紙皿を作って、<sup>つく</sup> ラップを <sup>みず</sup> かぶせると <sup>せつやく</sup> 水を節約できます！



#### つく 作り方

- 1 きゅうりはきれいに <sup>ふ</sup> 拭き、ポリ袋 <sup>ぶくろ</sup> に入れ、すりこ木 <sup>ぎ</sup> または <sup>あかん</sup> 空き缶 <sup>りょう</sup> などを利用して、  
<sup>ひとくちだい</sup> 一口大につぶす。そこに、<sup>しおこんぶ</sup> 塩昆布と <sup>ぶし</sup> かつお節 <sup>くわ</sup> を加えて <sup>ま</sup> 混ぜる。



②

## がし スナック菓子でポテトサラダ



ざいりょう  
材料

にんぷん  
(4人分)

- ・スナック菓子 <sup>がし</sup> <sup>はこ</sup> 1箱  
(ポテトタイプ)
- ・湯 <sup>ゆ</sup> 30ml
- ・マヨネーズ <sup>おお</sup> 大さじ2
- ・コーン缶 <sup>かん</sup> 1/2缶(40g) ← <sup>しる</sup> <sup>はんぷんつか</sup> 汁も半分使ってね!
- ・ポリ袋 <sup>ぶくろ</sup> 1枚 <sup>まい</sup>



つく <sup>かた</sup>  
作 <sup>り</sup> 方

1 スナック菓子のふたを少し空け、できるだけ細かく折りつぶす。

そこにお湯30mlを入れて、軽くもみ、ふたをして2分程むらす。



2 やわらかくなったら、コーン缶とマヨネーズを入れてスプーンで混ぜる。



べんとう  
お弁当のおかずにもいいね!



# ひ つか 火を使うレシピ

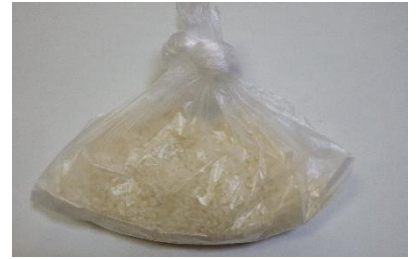
## ① ごはんを炊いてみよう！



### つく 作り 方

#### ざいりょう 材料 (1合分)

- ・米 1合(140g)
- ・水 320ml
- ・ポリ袋 1枚



き になる人は、無洗米を使ってね！

む 蒸しパンレシピも一緒に加熱できます！！

1 なべぞこ たいねつざら し なべ ぶんめ みす い ちゆうび ゆ わ 鍋底に耐熱皿を敷く。鍋の8分目まで水を入れ中火にかけて湯を沸かす。

2 ぶくろ みす こめ い くうき ぬ いちばんうえ ぶくろ むす ポリ袋に水と米を入れ、空気をよく抜いて一番上で袋を結ぶ。

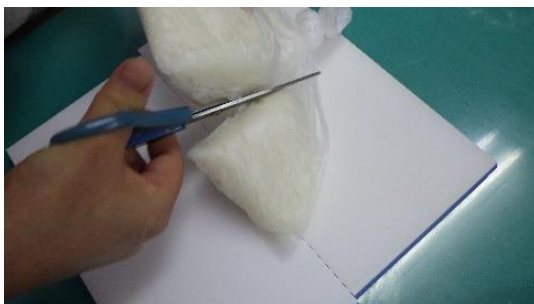


#### ☆空気の抜き方☆

みす い 水を入れたボウルにポリ袋を入  
れ、すいあつ ぶくろ なか くうき ぬ  
き、袋の口をくるくると巻いて  
ねじる。

3 なべ ぶつとう よわび い ぶくろ くち すいほつ なべ そと だ 鍋が沸騰したら、弱火にする。2を入れて、袋の口は水没しないように、鍋の外に出してフタを

する。よわび ぶんかねつ ぶんむ かんせい 弱火で30分加熱して、10分蒸らしたら完成。



ひとりぶん つく とき 1人分ずつ作る時は、ヤクルト容器

こめ みす 米1:水2 でもOK!



ぶくろ うえ き て 袋の上からはさみで切ると、手をよごさず  
そのまま食べられるよ！

②

## お蒸しパン



### ざいりよう 材料

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・みず 130ml
- ・ポリ袋 <sup>ぶくろ</sup> 1枚 <sup>まい</sup>



ホットケーキミックス 150gの場合は、  
みず 水170mlにしてね！  
みず 水を牛乳・豆乳・野菜ジュースなどに<sup>か</sup>変えてもおいしいよ！

### つく り 方

1 <sup>なべ</sup>鍋底に耐熱皿を敷き、<sup>たいねつざら</sup>鍋の 8分目まで水を入れ中火にかけて湯を沸かす。

ポリ袋<sup>ぶくろ</sup>にホットケーキミックスと<sup>みず</sup>水を入れ、<sup>い</sup>粉つぽさがなくなるまで、<sup>ぶくろ</sup>袋の上から<sup>う</sup>手でもむ。



2 <sup>ぶくろ</sup>ポリ袋の<sup>くうき</sup>空気を<sup>ぬ</sup>しっかり抜いて一番上を<sup>い</sup>結ぶ。<sup>い</sup>(空気の抜き方は、<sup>い</sup>ごはんのレシピをみてね！)



☆ポイント☆  
ポリ袋<sup>ぶくろ</sup>に<sup>くうき</sup>空気が入っていると、  
うま<sup>く</sup>く湯煎が<sup>は</sup>できないので、  
し<sup>く</sup>っかり<sup>く</sup>空気を<sup>ぬ</sup>抜いてね！

3 <sup>なべ</sup>鍋が沸騰したら、<sup>ふつとう</sup>弱火にする。2を入れて、<sup>い</sup>弱火のまま<sup>よわび</sup>30分加熱する。

<sup>ぶくろ</sup>袋の口は<sup>くち</sup>水<sup>すい</sup>没しないように、<sup>なべ</sup>鍋の外に出して<sup>そと</sup>フタ<sup>だ</sup>をする。



<sup>できあ</sup>出来上がった袋は<sup>ぶくろ</sup>熱いので  
<sup>き</sup>気をつけよう！

③

### とり 鶏ハム

ぜいたく  
ちょっと贅沢！



#### ざいりょう 材料

ふたりぶん  
(2人分)

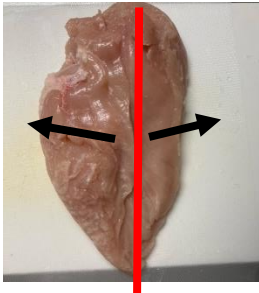
- とりむね肉 1枚
- 塩麹 30g
- すだちまたはレモン
- ポリ袋 2枚



#### つくりかた 作り方

1 鶏むね肉は、厚みがだいたい同じになるように開く。

ポリ袋に鶏肉と塩麹を入れ、よくもみ込む。



3 ポリ袋を2重にしてその中に鶏肉を入れ、袋の中の空気を抜く。

4 耐熱皿2枚の間にはさむ。中火～弱火(お皿がガタガタ言わない位の火加減にして、10分ゆでる。袋を上下入れ替えてさらに10分加熱する。火を止め、10分余熱で火を通す。

しっかり中まで火が通っているかを確認する。火が通っていない場合は、さらに10分加熱

する。出来上がった鶏ハムは薄く切る。すだちやレモンの果汁を搾る。

