

⚠️ 防災コラム ⚠️

▶問合せ先／町総務課危機管理室

☎(52) 3 7 4 4

“もしも”のための防災クッキング ～ポリ袋を使った簡単・時短・節約レシピ～

被災時は水やガスは貴重であるため、最低限の水で短時間に調理できるよう工夫が必要です。そんな状況下でもポリ袋を利用した調理法で、普段の生活に近い栄養豊富な食事を用意することができます。このレシピを普段から活用し、家族みんなで調理法を覚えておくことで、“もしも”のときに役立ちます。

ここがイイね！ポリ袋レシピ

- ◎温かい料理が食べられる
- ◎限られた水と熱源で調理ができる
- ◎同じ水を繰り返し使える
- ◎ひとつの鍋で同時に何種類も調理ができる
- ◎個別調理なのでアレルギーのある人も安心
- ◎使い終わったらそのままゴミ箱へ捨てられる

ごはんの炊き方

【材料】

- ・米 1合 (180cc)
- ・水 180cc



どんな容器でも米と水の割合は1：1

たくさん作る時は袋の数を増やそう

ポリ袋の空気の抜き方



- ① 食材を入れたポリ袋の口を持ち、水を入れた桶やボウルにそっと沈める。
- ② 材料と空気の境目の部分を握り上にしごく。
- ③ 口がそろっているのを確かめてなるべく上の方で結ぶ。

【作り方】

※高密度ポリエチレン製ポリ袋、または「湯煎可」や「食品用」と表示のある耐熱性のあるポリ袋を使う。

- ① 米はさっと洗い水分を切る。



研いだ水は鍋に入れれば無駄なし。



- ② ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。

- ③ 沸騰したお湯に入れて40分程煮る。



袋が破れないように、鍋底に落し蓋か耐熱皿を置く。



- ④ 40分後、鍋からポリ袋を取り出し、袋を開け完成！



ポリ袋のまま食べると食器も汚しません。



【監修】高島赤十字奉仕団
我妻 由美子 委員長

高島赤十字奉仕団でレシピ集を作成しました

スープや肉じゃがなどお役立ちレシピ満載♪
各地区公民館・福祉子ども課で配布しています。

炊き出し訓練などの講師依頼も承ります

問合せ先／町福祉子ども課 ☎(52) 3 5 4 6

町HPでも
レシピ公開中

