



【防災】非常食メニュー

卓上ガス炊飯 ポリ袋を使って調理できます。

ツナカレー or ツナシチュー

材料

- ・米
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・カレールー、シチュールー
- ・ツナ缶
- ・コーン缶
- ・切り干し大根
- ・乾燥わかめ
- ・ドレッシング



作り方

【ごはん】

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。かたまりを作らないようにしながら、もむようにしてなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどこきやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 火をとめて、袋は結んだままおわんの上でむらします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

【カレー・シチュー】

- ① 野菜を1～2cm大に切ります。
- ② 二重にしたポリ袋に、切った野菜、ツナ、ルー、水(100g程)を入れ、袋の空気を抜くようにして結びます。(コーンを入れてもOK) ※①と②はごはん加熱中にする
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 袋のまま器にかぶせていただきます。

【切り干し大根サラダ】

- ① 切干大根を短くちぎり、乾燥わかめ、コーン、少量の水またはお湯をポリ袋に入れよくもみます。
- ② 15分くらいおき、ポン酢をかけていただきます。

防災学習としてもおすすめ。



袋のまま器にかぶせると、
洗う水が節約できます。



【防災】非常食メニュー

ピラフ・オムレツ

卓上ガス炊飯

材料

- ・米 ・ミックスベジタブル ・バター ・塩コショウ
- ・たまご ・魚肉ソーセージ ・ツナ缶
- ・乾燥わかめ ・ドレッシング



難易度☆☆☆



作り方

【ピラフ】

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。そこにバターとミックスベジタブルと塩こしょうを加え、かたまりを作らないようにしながら、もむようにしてなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどきやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 火をとめて、袋は結んだままおわんの上でむらします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

【オムレツ】

- ① ポリ袋に、たまごと魚肉ソーセージと塩こしょうを入れよくもみこみます。(ツナを入れてもOK)
- ② 袋の空気を抜くようにして結び、その上からもう一枚のポリ袋で同じように結びます。
※①と②はピラフ加熱中にします。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
- ④ (約20分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

【サラダ】

- ① ポリ袋に、乾燥わかめと少量の水またはお湯を入れ、軽くもみます。
- ② 10分くらいおき、ドレッシングをかけていただきます。(ツナを入れてもよい)



包丁はツナ缶のフタ！



ポリ袋で炊飯

