

※非常食メニューは1班4名を基本として班編成してください。



【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。

材料 ツナカレー or ツナシチュー

- ・米 ・ミックスベジタブル ・カレールウ、シチュールウ
- ・ツナかん ・コーンかん ・切りぼし大根 ・かんそうわかめ
- ・ドレッシング ・ポンズ



防災学習としてもおすすめ。

【ごはん】^{ふくろ}作り方

- 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 袋の空気をぬくようにして、ほどこやすいように輪を作って結びます。その上からもうまいのポリ袋で同じように結び、しばらくきゅう水させます。
- ③ ふつとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
(約30分、ふつとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、なべ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 ポリ袋に、ミックスベジタブル、ツナ、ルウ、水(100mL程)を入れもんで全体をなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどこ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ます。 **※①と②はごはん加熱中にします。**
- ③ ふつとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
- ④ (約30分、ふつとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、なべ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。



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
- ・かんそうわかめ
- ・ドレッシング



難易度



【ピラフ】

作り方

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れ、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、なべ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もんで全体をなじませます。(ツナを入れてもOK)
- 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、なべ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、かんそう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

