

災害時に役立つ「美味しい♡ポリ袋クッキング」

ごはん ⇒ 1人1袋

材料	1人分	作り方
米	1/2カップ(75g)	① 米は、少しの水で軽くもみ洗いし、水をきる。 ② 米をポリ袋に入れ、分量の水を加え、袋の空気を抜いて上の方を結ぶ。 ③ 沸騰した鍋に②を入れ約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。
水	1/2カップ(90g)	

煮込みハンバーグ ⇒ 1人1袋

材料	1人分	6人分	作り方
合挽肉	60g	360g	① 玉ねぎをみじん切りにする。 ② ポリ袋にケチャップとソース以外の材料を全て入れて、袋の上からよくもみ混ぜる。 ③ よく混ぜたら、小判型に整え、中央をへこませる。 ④ ③の上にケチャップとソースをのせ、よく空気を抜いて上の方を結ぶ。 ⑤ 沸騰した鍋に④を入れて約20分加熱する。
玉ねぎ	20g(1/6個)	120g(1個)	
卵	14g(1/4個)	2個	
パン粉	6g(大さじ2)	36g	
塩・こしょう	各少々		
ケチャップ	小さじ1		
中濃ソース	大さじ1弱		
レタス	10g	60g	
ミニトマト	2個(30g)	12個	

スパニッシュオムレツ ⇒ 2人1袋

材料	2人分	6人分	作り方
卵	小2個	小6個	① トマトとピーマンは小さめの角切りにする。 ② ポリ袋に卵を割り入れ、袋の上からもんで溶きほぐす。 ③ ①と残りの材料を加え、さらにもんでよく混ぜ合わせる。 ④ きれいな形にするため、できるだけ具材に近い場所で袋の口を結ぶ。 ⑤ 沸騰した鍋に④を入れ弱火15分加熱する。
ツナ水煮缶	35g(1/2缶)	1+1/2缶	
ピーマン	10g(1/2個)	1+1/2個	
トマト	40g(1/4個)	3/4個	
塩・こしょう	各少々		

野菜のスープ ⇒ 1人1袋

材料	1人分	6人分	作り方
キャベツ	30g	180g	① キャベツは食べやすい大きさに切り、もやしはさっと洗い、乾燥わかめは水で戻す。 ② 材料を全てポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて上の方を結ぶ。 ③ 沸騰した鍋に②を入れ約10分加熱する。
もやし	20g	120g	
乾燥わかめ	1g	6g	
コンソメ(顆粒)	2g	12g	
水	150ml	-	

ポテトスナックサラダ ⇒ 1グループ1個(箱)

材料	4人分	作り方
じゃがりこ	1箱	① きゅうりは薄切りにして塩を少々振りしんなりしたら、水でさっと洗い水分を切る。 ② ロースハムは小さめの角切りにする。 ③ じゃがりこの蓋を半分開け、お湯を150ml注ぎ、蓋をして約1分置き、スプーンでマッシュする。 ④ ③に①と②を入れよく混ぜる。
お湯	150ml	
きゅうり	50g(1/2本)	
ロースハム	20g(2枚)	