

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★いざというときに。  
災害時でも作れるレシピ

#9月は防災月間  
#パッククッキング  
#災害時でもおいしく

## パッククッキング特集！

パッククッキングとは…

ポリ袋に食材や調味料を入れ、沸騰したお湯の中で湯煎して火を通す調理法です。カセットコンロと鍋、水、ポリ袋があれば作れるので、災害時やアウトドアでの調理にも役立ちます。ポリ袋は高密度ポリエチレン製(耐熱温度120~130℃が望ましい)を使用します。湯煎用の水は河川など、飲用でない水で調理することも可能です。

### ★ごはんの炊き方

<材料> 2人分  
・米 1合 ・水 250ml

飲料水に余裕がある場合は、加熱前に水を替えるとよりおいしく炊けます。

- ①米と水をポリ袋に入れ、空気を入れた状態で口を縛る。
- ②30分~1時間程度おいてから20分加熱し、そのまま10分蒸らす。  
(飲用水が用意できない場合はお茶やジュースで代用してもよい。)



### ★オムライス

<材料> 2人分  
・米 1合 ・野菜ジュース 200ml  
・コーン缶 大さじ2 ・ツナ缶 1缶  
・塩 2つまみ ・卵 3個



- ①米、野菜ジュースをポリ袋に入れて30分~1時間おいておく。  
同じポリ袋にコーン缶(汁気をきる)とツナ缶(汁ごと)、塩を加え、「ごはんの炊き方」と同様に炊く。
- ②別のポリ袋に卵を入れてほぐす。なめらかになったら①のポリ袋に卵を加え、空気を抜いて口を縛る。
- ③15分加熱して開封し、お好みでケチャップなどをかける。

1人分ずつ分けて作る場合は、ごはんが炊けたら2等分し、それぞれ別の袋で調理するときれいに作れます。作る量が多い場合など、鍋底にポリ袋がついてしまう場合は鍋の底に耐熱のお皿などを敷き、鍋底にポリ袋がつかないようにしましょう。

## ★野菜スープ

<材料> 2人分

・鶏ささみ缶 1缶 ・ミックスビーンズ缶 1缶  
・キャベツ 2枚 ・ミニトマト 8個  
・固形コンソメ 1個 ・水 300ml



- ①鶏ささみ缶は手で食べやすい大きさにちぎる。  
キャベツは1口大に切る。(包丁やはさみがない場合は手でちぎる)
- ②ポリ袋にすべての材料を入れ、空気を抜いて口を縛り、20分加熱する。  
(鶏ささみ缶は汁ごと入れるとうまみがUP!)

～管理栄養士のあとかき～

災害時、電気やガス、水道が止まってしまったら何を食べますか。  
乾パンやパックのごはんを想像される方が多いと思いますが、実際に被災した時、ライフラインが全て復旧するまでそのような食事を続けられるか  
というと、かなり難しいのではないのでしょうか。

そんなとき、台所に普段から備蓄している缶詰などの食品を使って、  
温かい食事をつくることができるといいですね。

9月は防災月間です。

この機会にぜひ、家族でパッククッキングにチャレンジし、  
災害に備えましょう。

(ベランダで、キャンプ気分を楽しみながら作るのもいいですね!)

