

# 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！第2弾

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。

### ★栄養たっぷり！ラーメン

<材料> 2人分

- ・インスタントラーメン 2食
- ・鶏ささみ缶 1缶
- ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・コーン缶 大さじ2
- ・水 600ml



- ①インスタントラーメンを少し手で碎きながらポリ袋に入れ、鶏ささみ缶(汁ごと)、コーン缶、水を加えて空気を抜き、口を縛る。
- ②インスタントラーメンの表示時間より1分長めに加熱し、粉末スープ(1食分)、乾燥わかめを入れて混ぜる。

インスタントラーメンは塩分量が多く、災害時にはむくみの原因になってしまう可能性も。粉末スープは控えめにし、鶏ささみ缶のうまみをプラスしました。鍋で調理する時と比べて水分の蒸発も少ないので、水の量も控えめに。

### ★野菜ジュースで！ラタトゥイユ

<材料> 2人分

- ・ミックスビーンズ缶 1缶
- ・キャベツ 3枚
- ・ミニトマト 6個
- ・ツナ缶 1缶
- ・野菜ジュース 200ml
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩 こしょう 少々



- ①ポリ袋に材料をすべて入れて、空気を抜いて口を縛り、20分加熱する。(キャベツは1口大にちぎって加える。)

## ★チーズ蒸しパン

<材料> 2人分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳(または水) 90ml
- ・プロセスチーズ 20g(2個分)



①プロセスチーズを1口大にちぎっておく。

材料をすべてポリ袋に入れて、ひとまとまりになるようによく混ぜ、袋に空気を入れて口を結ぶ。

②20分加熱して取り出す。袋を開封し、冷めたら食べやすい大きさに切る。

### ～アレンジレシピ～

#### ★チョココーヒーマ味

牛乳のかわりに缶コーヒー、チーズのかわりに板チョコを入れて。

#### ★抹茶味

抹茶をスプーンで2杯追加し、チーズのかわりに甘納豆を入れて。

#### ★フルーツ味

牛乳のかわりにお好きなジュース、チーズのかわりにドライフルーツを入れて。



### ～管理栄養士のあとかき～

避難生活では、食事は「食べられればなんでもよい」と思われがちですが、避難中に体調を崩すと大変です。バランスよく備蓄し、避難中こそ健康に気を付けましょう。災害時に備蓄しておく便利な食材をリスト化してみました。

#### ★主食になるもの(炭水化物)

- ・アルファ米(お湯をかけて戻るごはん)
- ・パックごはん
- ・インスタントラーメン(カップ麺も○)
- ・缶入りのパン など

#### ★主菜になるもの(たんぱく質)

- ・大豆缶(ミックスビーンズ缶も○)
- ・ツナ缶(鶏ささみ缶)
- ・さば缶(イワシ缶 鮭缶も○) など

#### ★副菜になるもの(ビタミン・ミネラル)

- ・ひじき ・切り干し大根 ・干しいたけ ・わかめ ・野菜ジュース など

その他、二十日大根など、植えてすぐに生える野菜の種や、レトルトカレーなど、保存がきいて、すぐ食べられる食品はがあると便利です。

