



防災パッククッキング



簡単ごはん

【材料】

- ・米(無洗米) 1合
- ・水 200ml



無洗米が便利！

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きながら口を閉じる。
- ② 沸騰湯に①を入れて、約20分間煮る。取り出して袋のまま20分間蒸らす。
- ③ 蒸らしたら、袋を開けてほぐして出来上がり。

※全粥の場合は米1/2合に対して水270ml(1合カップ2.5カップ)

ひじきの煮物

【材料】

- | | | | |
|--------|-------------|---------------|------------|
| ・乾燥ひじき | 5 g (大さじ2) | ・干しいたけ (スライス) | 3 g (4枚程度) |
| ・にんじん | 10 g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・大豆 | 10 g (大さじ1) | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・油揚げ | 1/5枚 | ・みりん | 小さじ1 |
| | | ・水 | 大さじ2 |



作り方

- ① ひじきと水(分量外)を入れポリ袋の中で戻し、余分な水分は捨てる。
- ② 人参と油揚げは千切りにする。
- ③ 残りの材料をポリ袋に入れ、全体をなじませ空気を抜きながら口を閉じる。
- ④ 沸騰湯に約20分間煮て、出来上がり。

＜湯煎で調理するときのポイント＞

- ◆ポリ袋は『高密度ポリエチレン』(耐熱温度120℃程度)の表示があるものを選ぶ
- ◆袋の中の空気をしっかり抜いて、さらに袋の口をねじりながら空気を抜き、上部で結ぶ
(加熱すると袋が膨らむので上部で結ぶ)
- ◆ポリ袋が破れるのを防ぐため、鍋底に皿やシリコン製の落しふたなどを置く

カレーピラフ

【材料】

- | | | | |
|--------------|-------|---------|--------|
| ・米(無洗米) | 1合 | ・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・水 | 180ml | ・顆粒コンソメ | 小さじ2 |
| ・にんじん(みじん切り) | 20g | ・塩 | 少々 |
| ・たまねぎ(みじん切り) | 20g | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・ウィンナー(薄く切る) | 2本 | ・油 | 小さじ1 |
| ・コーン缶 | 大さじ2 | | |



作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れて30分間吸水させる。
- ② ①に残りの材料を全て入れ、空気を抜きながら口を閉じる。
- ③ 沸騰湯に②を入れて約30分間煮る。取り出して袋のまま20分間蒸らす。蒸らしたら、袋を開けてほぐして出来上がり。

茶わん蒸し

【材料】

- | | |
|---------|-------|
| ・卵 | 1個 |
| ・水 | 170ml |
| ・お吸い物の袋 | 1袋 |



しいたけや三つ葉を入れて普段の時短レシピにも！

作り方

- ① ポリ袋の中に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 空気を抜きながら口を閉じる。
- ③ 沸騰湯に①を入れて、約10分間煮る。火を止めて湯につけたまま5分待ち取り出して出来上がり。