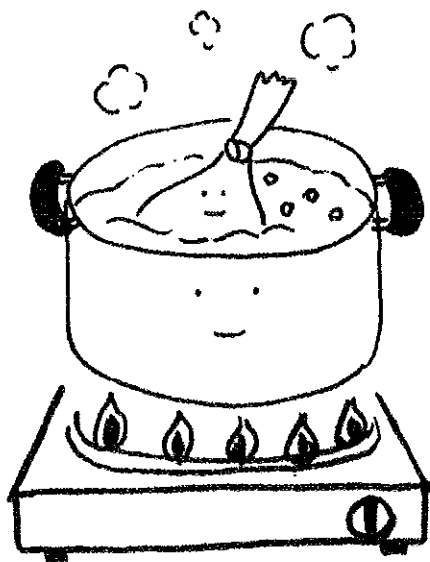


# ポリ袋を使って料理を作ろう

## ～平時でも・災害時でも～



## も く じ

あいさつ	-----	1
巻頭（過去の災害時データより）	-----	2
災害時にもバランス食を	-----	2
バッククッキングのメリット	-----	2
バッククッキングに必要なもの	-----	3
あると便利なもの	-----	3
基本の手順	-----	3
注意点	-----	3
バッククッキングレシピ		
主食		4
ごはん	-----	
コラム		
（袋の中の空気を上手に抜く方法）	-----	4
野菜入りホットケーキ	-----	5
あんかけ焼きそば	-----	5
野菜入れラーメン	-----	6
コラム		
（バッククッキングと食物アレルギー）	-----	6
主菜		7
さばカレー	-----	7
蒸し鶏	-----	7
魚の味噌煮	-----	8
ラタトゥユ	-----	8
麻婆豆腐	-----	9
具入りオムレツ	-----	9
副菜		10
煮浸し	-----	10
春雨サラダ	-----	10
切り干し大根の煮物	-----	11
じゃがいものごま風味煮	-----	11
ひじきの五目煮	-----	12
凍り豆腐の煮物	-----	12
デザート		13
さつまいものミルク煮	-----	13
さつまいも入り蒸しパン	-----	13
和風スウィートポテト	-----	14
果物かん	-----	14
牛乳かん	-----	15
甘納豆入りホットケーキ	-----	15
掲載レシピ栄養価等一覧	-----	16

# あいさつ

近年、世界的に、全国的に、さらに長野県内においても、自然災害の発生が多くなりました。日常ではもちろんですが、災害時においても「食べること」は、命をつなぎ、健康を維持するうえで欠くことができません。また、被災された方にとって、あたたかい食べ物の提供は心の支えにもなるでしょう。

しかし、災害時には、水道・電気・ガス等のライフラインの一部、あるいは全部が破壊されることも少なくありません。このような「食べること」の確保が難しい状況下で活用可能な調理法としてパッククッキングという方法があります。

このレシピ集では、パッククッキングの献立を紹介しています。パッククッキングではいろいろな料理を同時に作ることができるので、個人の栄養量や嗜好が異なる日々の食事、アレルギー対応で除去が必要な方がいる場合等にも応用可能です。

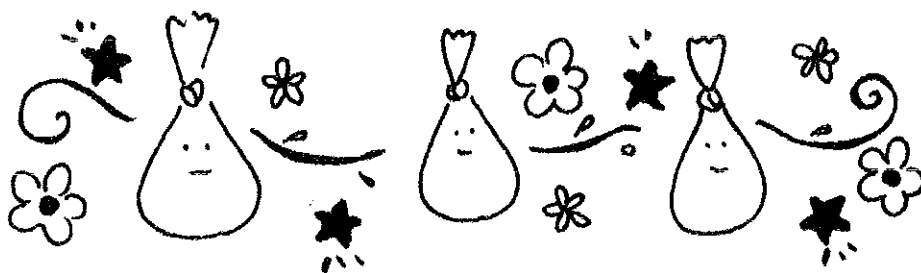
(公社)長野県栄養士会として、多くの方に活用していただくことを願ってまとめたこのレシピ集を参考にして、皆様もパッククッキングにチャレンジしてみてください。

(公社)長野県栄養士会廣田会長 廣田直子

食料支援は、とかく糖質過多になりがちです。たんぱく質を多く含む肉や魚等、ビタミンの宝庫である野菜類等を補うことで、災害時であってもバランスよく食べることができたら良いのではないかという思いで、この冊子を作成しました。また、幼児や高齢者等、食支援の必要な方々にも食べ易い料理が紹介できていると思います。

経験しておくことで、非常時にスムーズな作業ができるものです。是非、日頃から、パッククッキングに興味を持っていただければ幸いです。

(公社)長野県栄養士会地域活動事業部長 宮坂綾子



# ポリ袋を使って料理を作ろう

～平時でも・災害時でも～

## ◎ 阪神淡路大震災での、神戸市内のライフラインの復旧時間

- ・電気：7日間
- ・水道：91日間
- ・ガス（都市ガス）：85日間

ライフラインの復旧・復興の状況と課題「兵庫県」より

## ◎ 熊本地震での、被災後の食料支援状況

期 間	内 容	
被災の次の日～	パン・カップ麺	カロリーが重視
被災後5日目～	缶詰・レトルト食品 米・保存用パン	被災地の要請により
被災後8日目～	おかずとなる食品 子ども用・高齢者向けの食品	

熊本地震に係る栄養改善・食事 支援について ～国の取組と今後の課題～「厚生労働省」発表より

## ◎ 災害時でもバランス食を

支援物資は、炭水化物の物が主であり、野菜、肉、魚等の生鮮食品が届くことは少ないようです。そのために、ビタミン・ミネラル・食物繊維不足しやすくなります。支援物資の状況を見ながら、栄養表示を確認し、ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給を補うことが大切です。

（公社）日本栄養士会「避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について」

リーフレットより抜粋

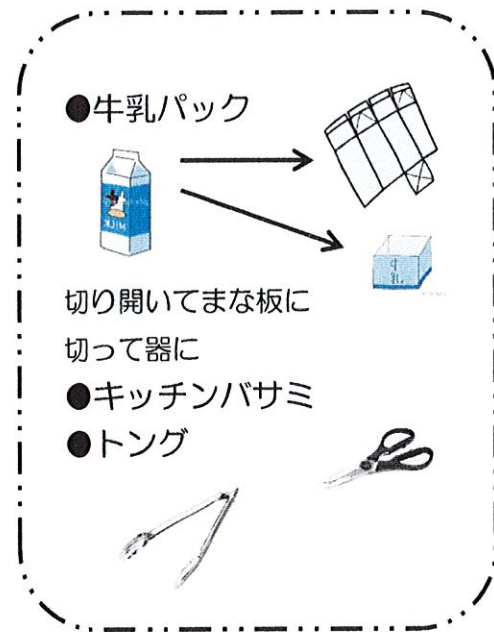
## ◎ パッククッキングのメリット

- ・災害時でも温かい物が食べられる
- ・節水でエコ（1つの鍋で一度に様々な料理ができる。水は何回でも使える）
- ・多種多様（主食からデザートまで、作ることができる）
- ・簡単（材料を切って入れるだけでできる。袋が食器代わりになる）
- ・袋の中で調理するので、旨味や栄養素を逃さない
- ・ポリ袋のまま保存ができる（加熱前も、加熱後も）

## ◎ パッククッキングに必要なもの



## ◎ あると便利なもの



## ◎ 基本の手順

- ① 材料の大きさを揃える。
- ② 高密度ポリ袋（ポリエチレンと表示されている半透明のもの）に具材、調味料を入れる。
- ③ 具材と調味料をよくなじませる。
- ④ 袋の中の空気を抜く。（料理によっては完全に抜かない場合もある）
- ⑤ 袋をクルクルとねじって上の方で縛る
- ⑥ 袋が破れたり鍋の底で溶けたりするのを防ぐために鍋の中に金ザル（金ザルがない場合はお皿）を入れる。
- ⑦ 火加減は、湯が沸騰したら弱火にして、鍋底から常に泡が出る状態を保つ。

## ◎ 注意点

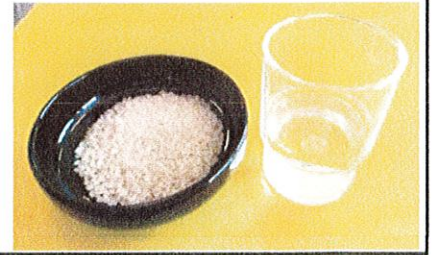
- 必ずポリ袋（高密度ポリ袋）を使うこと
- 中身に油が多い物には不向き
- たくさん作りたいときは、1袋にたくさん入れるのではなく、袋数を増やす

主食

料理名：ごはん



材料(1人分)  
米 40g (1/4カップ)  
水 70ml  
全粥の場合  
米 30g (大さじ3)  
水 150ml



### 作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れて、中の空気を抜いて口を縛る。30分放置する。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に①を入れてごはんは20分、加熱後10分ほどそのまま放置する。全粥は60分位加熱する。

水に余裕がある場合は、袋の中で洗米して水を捨ててください。

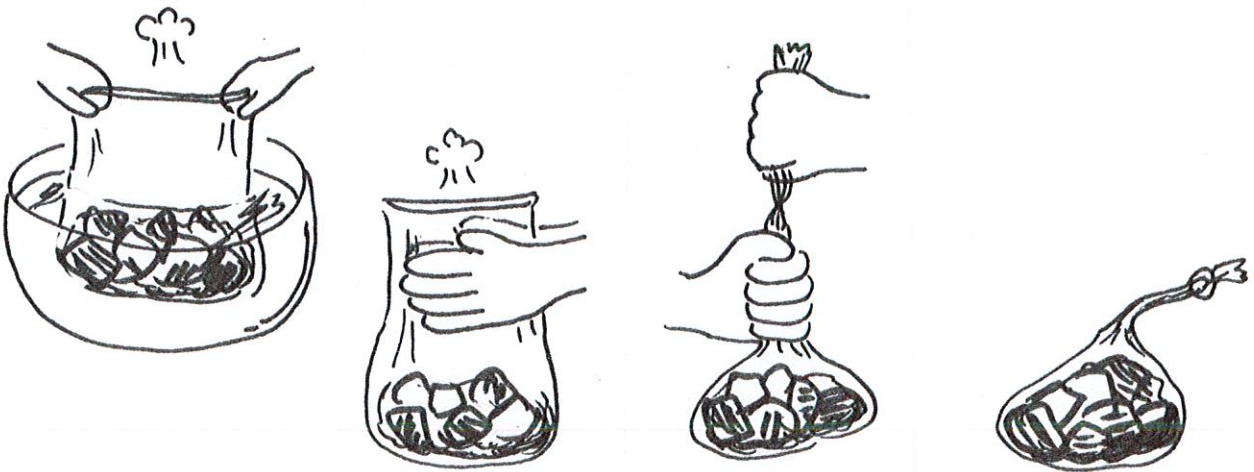
### 袋の中の空気を上手に抜く方法

#### <水を使った場合>

水を張ったボウルにポリ袋を入れ、水圧で袋の中の空気を抜き、袋の口をくるくると巻いてねじり、袋の上の方で縛る。

#### <水を使わない場合>

ポリ袋の上から空気を抜くように抑えて、袋の口をくるくると巻いてねじり、袋の上の方で縛る。

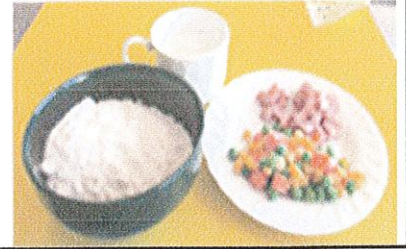


主食

料理名：野菜入りホットケーキ



材料(1人分)	
ホットケーキミックス	100g
牛乳	100ml
ウインナーソーセージ	1本
ミックスベジタブル	40g



作り方

- ① ウインナーは角切りか半月切りにする。
- ② ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、ミックスベジタブル、①を入れて、よく混ぜ合わせ、中の空気を少し残して、口の上部を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて、20分加熱する。

おやつとして食べる時は、3~4人で分けると良い

主食

料理名：あんかけ焼きそば風



材料(1人分)	
中華蒸し麺	1人分
シーフードミックス	80g
しめじ	40g
きゃべつ	60g
中華だしの素	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	50ml



作り方

- ① しめじは食べやすく裂く。キャベツは3cm長さの短冊切りにする。
- ② ポリ袋の中に①、シーフードミックス、調味料を入れてよく混ぜ合わせ、中の空気を抜いて口を縛る。麺を別袋に入れて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて加熱する。(麺は5分、他は20分)
- ④ 麺を器に盛りあんをかける。

材料は、牛肉の大和煮、イカの煮付けなどの缶詰を使用しても良い(その場合は、調味料を控えめに)

主食

料理名：野菜入りラーメン



材料(1人分)	
インスタント麺	1袋
添付のスープの素	1袋
小松菜	30g
きゃべつ	30g
にんじん	20g
コーン缶	20g
水	500ml
片栗粉	小さじ2



作り方

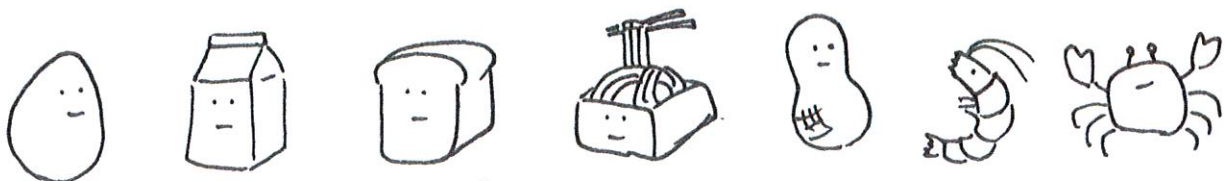
- ① 小松菜は細かく刻む。キャベツ、にんじんは、3cm長さのせん切りにする。
- ② ポリ袋に麺、調味料、①を入れて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱する。

材料は火の通りやすい野菜やきのこなど入れても良い  
 使いやすい材料は、白菜、しいたけ、しめじ、えのきなど  
 汁は全部飲むと塩分過多になってしまうので、気を付ける

パッククッキングと食物アレルギー

東日本大震災の際には、食物アレルギー患者は食べられるものの確保が困難だったり、平常時とは違う環境に置かれたために普段は起こさない誤食を起こしたりしたことが明らかとなりました。パッククッキングは複数の料理を1つの鍋で同時に調理でき、湯せん調理でアレルギーが他のパックに移行しない可能性が高いことを実験的に証明できたことから、患者ごとに除去食材が異なる食物アレルギー対応に適しています。このレシピ集を通して、栄養士、管理栄養士のみならず、一般の皆様にもパッククッキングを知っていただき、いざというときに思い出して活用していただけることを期待しています。

沖嶋 直子 (松本大学)





**主菜**料理名：**さばカレー****材料(1人分)**

さば水煮缶	40g
じゃがいも	80g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
カレールー	20g
水	100ml

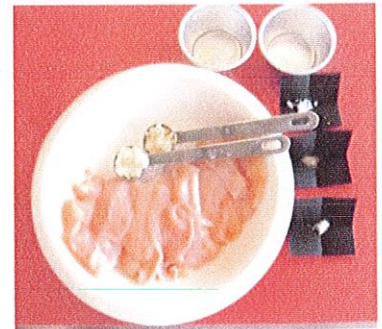
**作り方**

- ① じゃがいも、にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ポリ袋に①、さば缶(汁ごと)、ルー、水を入れてよく混ぜて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて30分加熱する。(途中で袋を振って全体をよく混ぜる)しばらく余熱調理する。

ルーは固形の場合はあらかじめ刻んでおくか、フレークの物を使用すると良い  
フレーク20gは固形ルーひとかけ分です

**主菜**料理名：**蒸し鶏****材料(2人分)**

鶏むね肉	180g(小1枚分)
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1/6
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
にんにく	小さじ1弱
生姜	小さじ1弱

**作り方**

- ① 鶏肉は一口大に削ぎ切りにする。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② ポリ袋に①、調味料を入れてよく揉んで、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱して、その後そのまま20分余熱調理する。

余熱調理で中まで火が入ります。すぐに食べたいときは20分加熱する。長く加熱しすぎると、鶏肉がパサつく

袋に入れた鶏肉は、平らになるようにすると良い

鶏肉と一緒に薄切りのにんじん、玉ねぎなどの野菜を一緒に入れることもできる

にんにく、生姜は、チューブの物を使うと便利

**主菜**料理名：**魚の味噌煮****材料(2人分)**

魚(さば、かれい等)	2切れ
生姜	ひとかけ
味噌	小さじ2強
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	65ml
片栗粉	大さじ1

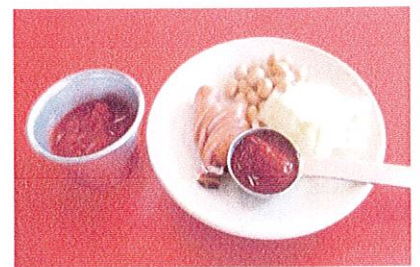
**作り方**

- ① 生姜は皮を剥き、せん切りにする。ポリ袋に調味料、片栗粉を入れてよく混ぜ、魚を入れてなじませる。中の空気を抜いて口を縛る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて20分加熱する。

魚は生魚の切り身であれば良い、(カレイ、タラ、サワラなどを使用することもできる)

**主菜**料理名：**ラタトゥユ****材料(2人分)**

玉ねぎ	50g
ウインナーソーセージ	2本
茹で大豆	40g
トマト角切り缶	60g
トマトケチャップ	大さじ2
コンソメ	1/2こ
こしょう	少々

**作り方**

- ① 玉ねぎは2cm長さのせん切り、ウインナーは5mm厚さの斜め切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れて、全体をよく混ぜ合わせ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて30分加熱する。

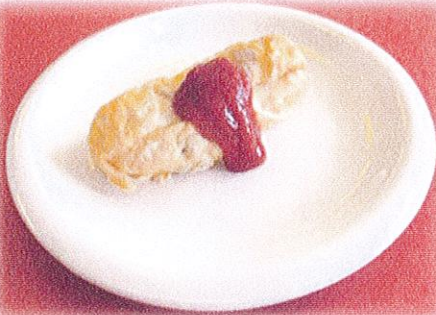
トマト角切り缶、トマトケチャップの代わりにトマトソースを使用しても良い  
ウインナー、大豆の水煮は缶詰があるので、常備しておくとお便利

**主菜**料理名：**麻婆豆腐****材料(1人分)**

木綿豆腐	100g
豚ひき肉	20g
玉ねぎ	20g
中華スープの素	小さじ 1/2
水	25ml
トマトケチャップ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1/2

**作り方**

- ① 豆腐は1cm角のさいころ型に、玉ねぎはみじん切にする。
- ② ポリ袋にひき肉、玉ねぎ、調味料、水を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋に豆腐を加えて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて20分加熱する。

**主菜**料理名：**具入りオムレツ****材料(1人分)**

卵	1こ
スライスチーズ	1枚
ウインナーソーセージ	1本
玉ねぎ	20g
牛乳	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ(好みで)	

**作り方**

- ① チーズは5mm角に、ウインナーは3mm厚さの半月切り、玉ねぎは短めの薄切りにする。
- ② ポリ袋に卵を割り入れ、牛乳を加えてもみほぐす。
- ③ ②の袋に①、塩、こしょうを加えて全体によく混ぜて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて15分加熱する。
- ⑤ 袋ごと、タオルなどで包んで形を整えて、好みでケチャップをかける。

スライスチーズの代わりに、粉チーズやプロセスチーズでも良い

**副菜**

料理名：**煮浸し**



材料(1人分)

白菜	50g
小松菜	30g
かつお節	2g
しょうゆ	小さじ1
水	50ml



作り方

- ① 白菜は3cm長さの短冊切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ② ポリ袋に全部の材料を入れて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて20分加熱する。

**副菜**

料理名：**春雨サラダ**



材料(1人分)

春雨	8g
水	50ml
にんじん	10g
ハム	1枚
コーン	15g
白菜	40g
マヨネーズ	20g
塩	少々



作り方

- ① にんじん、ハムは3cm長さのせん切りに、白菜は3cm長さのせん切りにする。
- ② ポリ袋に春雨、水を入れて15分程おく。
- ③ ②の袋の中に①、コーンを加えてよく混ぜて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて20分加熱し、袋を取り出して冷まし、余分な水分を捨てて調味料を加えて全体を混ぜ合わせる。

**副菜****料理名：切り干し大根の煮物**

材料(1人分)	
切り干し大根	8g
干しいたけ(スライス)	1.5g
にんじん	15g
大豆の水煮	15g
水	25ml
麵つゆ(3倍濃縮)	15ml

**作り方**

- ① にんじんは、せん切りにする。
- ② ポリ袋に洗って水気を切った、切り干し大根、しいたけ、水を入れて15分程おく。
- ③ ②ににんじん、大豆の水煮、調味料を加えて、全体をよく混ぜ合わせ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて30分加熱する。

一袋に5人分位入れると作りやすい

**副菜****料理名：じゃがいものごま風味煮**

材料(1人分)	
じゃがいも	70g
にんじん	15g
生しいたけ	15g
白ごま	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1弱
水	20ml

**作り方**

- ① じゃがいも、にんじんは、細切りに、しいたけは薄切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料、調味料を入れて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて30分加熱する。

じゃがいもとにんじんは、同じ位の大きさになるように切ると、仕上がりがきれい

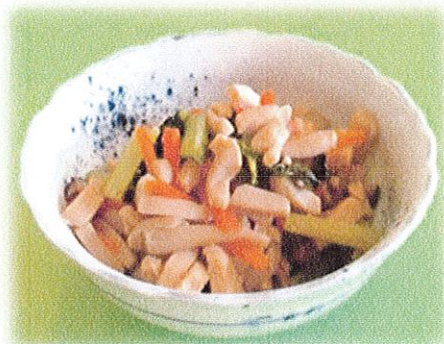
**副菜****料理名：ひじきの五目煮****材料(1人分)**

乾燥ひじき	5g
干しいたけ(スライス)	2.5g
水	40ml
にんじん	10g
こんにゃく	10g
茹で大豆	20g
さとう	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

**作り方**

- ① ポリ袋にひじき、しいたけ、水を加えて15分程おいて戻す。
- ② にんじん、こんにゃくは2cm長さのせん切りにする。
- ③ ①の袋に②、茹で大豆、調味料を加えて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて20分加熱し、火を止めて20分蒸らす。

一袋に2人分入れると作りやすい

**副菜****料理名：凍り豆腐の煮物****材料(1人分)**

凍り豆腐(細切り)	8g
水	30ml
しめじ	25g
小松菜	20g
にんじん	15g
すき焼きのたれ	10ml

**作り方**

- ① ポリ袋に凍り豆腐、水を入れて15分程おく。
- ② にんじんは2mm厚さのいちよう切り、小松菜は2cm長さに切る。しめじは食べやすく裂く。
- ③ ①の袋に②、調味料を加えて、全体をよく混ぜ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて20分加熱する。

すき焼きのたれの代わりに、「麵つゆ 10ml + さとう 小さじ1」でも良い

デザート

料理名： さつまいものミルク煮



材料(1人分)

さつまいも	50g
牛乳	60ml
さとう	小さじ1/2
塩	少々



作り方

- ① さつまいもは5mm角に切る。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、全体をよく混ぜて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて20分加熱する。

牛乳の代わりに、スキムミルクを使用するのもおすすめ  
(牛乳200ml = スキムミルク 大さじ4 + 水200ml )  
コンデンスミルクを使用しても良い

デザート

料理名： さつまいも入り蒸しパン



材料(1人分)

さつまいも	25g
ホットケーキミックス	50g
牛乳	50ml



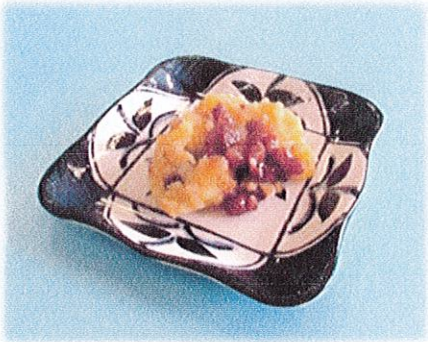
作り方

- ① さつまいもは薄いいちょう切りにする。
- ② ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②の袋に①のさつまいもを加えて混ぜ合わせて、中の空気を少し残して口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて20分加熱する。

チーズを5mm角に切り、一緒に入れても良い

デザート

料理名：和風スイーツポテト



材料(1人分)

さつまいも	20g
粒あん	10g



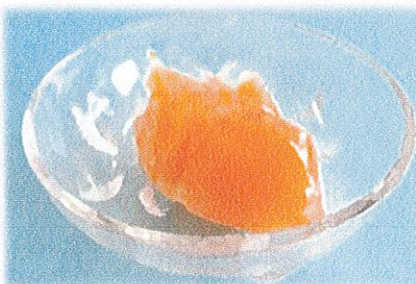
作り方

- ① さつまいもは1cm角のさいころ型に切り、ポリ袋に入れ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に①を入れて20分加熱する。
- ③ 袋のまま芋をつぶし、あんこを加えてざっくり混ぜる。

一袋に4人分入れると作りやすい  
 あんこの代わりに、バターやレーズンを入れると洋風アレンジできる  
 こしあんより粒あんを使用した方が色がきれい

デザート

料理名：果物かん



材料(作りやすい分量)

果物缶	1缶(固形量400g位の物)
粉寒天	4g
水	大さじ2



作り方

- ① ポリ袋に粉寒天、水を入れてよく混ぜて15分程おく。
- ② ①の寒天がふやけていることを確認して、果物缶を汁ごと加えて、よく混ぜ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱する。(途中で袋を振って全体をよく混ぜる)
- ④ 取り出して、そのまま冷水に浸ける。



デザート

料理名：牛乳かん



材料(作りやすい分量)

牛乳	300ml
水	200ml
さとう	50g
粉寒天	4g



作り方

- ① ポリ袋に粉寒天、水を入れてよく混ぜて15分程おく。
- ② ①の寒天がふやけていることを確認して、さとう、牛乳を加えて、よく混ぜ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱する。(途中で袋を振って全体をよく混ぜる)
- ④ 取り出して、そのまま冷水に浸ける。

お好みで、器に盛って、果物缶を添えても良い。

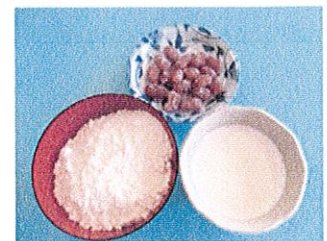
デザート

料理名：甘納豆入りホットケーキ



材料(3~4人分)

ホットケーキミックス	100g
牛乳	100ml
甘納豆	30~40g



作り方

- ① 甘納豆は大きかったら刻む。
- ② ポリ袋に、ホットケーキミックス、牛乳、甘納豆を入れてよく混ぜ合わせ、中の空気を少し残して、口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて20分加熱する。

蒸しパンミックスでも良い

甘納豆の代わりに干しぶどうや刻んだドライフルーツも良くあう

## 〈参考〉掲載レシピ栄養価計算表（1人分 ※印は1袋分）

	料理名/食品名	1人分	タンパク質	炭水化物	脂質	食物繊維総量	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g	g
主食	ごはん	131	2.1	31.2	0.3	1.3	0
	野菜入りホットケーキ	512	14.6	85.9	14.2	4.2	1.5
	あんかけ焼きそば風	382	25	66.2	5.7	7.3	3
	野菜入りラーメン	372	11.2	76.3	5.2	4.5	6.7
主菜	さばカレー	242	11.9	30.7	11.3	10.1	2.5
	蒸し鶏	144	19.2	1.8	5.3	0.1	0.6
	魚の味噌煮	191	15.6	8.9	12.2	0.4	1.6
	ラタトゥユ	129	5.9	11.7	7.7	2.4	1.6
	麻婆豆腐	154	11.2	11	8.5	1.8	1.3
	具入りオムレツ	208	13.5	3.1	16.6	0.3	1.2
副菜	煮浸し	22	2.8	2.8	0.2	1.2	1.4
	春雨サラダ	193	2.6	13	15.8	1.6	0.9
	切り干し大根の煮物	65	3.8	12.1	1.1	3.8	1.6
	じゃがいものごま風味煮	114	2.9	18.1	4.8	7.8	0.9
	ひじきの五目煮	69	4.1	11.8	1.6	5.7	1.2
	凍り豆腐の煮物	70	5.6	6.6	3.1	1.9	0.9
デザート	さつまいものミルク煮	105	2.6	20.3	2.4	1.1	0.3
	さつまいも入り蒸しパン	242	5.9	47.6	4	1.5	0.6
	和風スウィートポテト	49	0.8	11.8	0.1	1	0
	※ 果物かん	258	1.7	64.5	0.4	4.4	0
	※ 牛乳かん	385	9.9	67.3	11.4	3.2	0.3
	※ 甘納豆入り ホットケーキ	506	12.1	100.1	7.9	3.2	1.1