

# 災害時に ポリ袋で作る パッククッキング

## 【準備するもの】

- ・耐熱性のある高密度ポリエチレン製ポリ袋
- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・皿
- ・鍋
- ・使い捨て食器

※調味料計量には、カレー用スプーンで代用可能

# 焼き鳥青菜の混ぜごはん



## 材 料 (2人分)

- |       |           |                 |           |
|-------|-----------|-----------------|-----------|
| ・米    | 1合 (150g) | ・水              | 180~220ml |
| ・焼き鳥缶 | 1缶 (70g)  | ・混ぜ込み用ふりかけ (青菜) | 大さじ1杯     |

## 作 り 方

①ポリ袋にお米と水を入れ、30分浸水する。



②浸水が終わったら、焼き鳥の缶詰と混ぜ込み用ふりかけ (青菜) を入れる。

③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり、袋のなるべく上の部分で固く結ぶ。



④鍋に皿を敷き、ポリ袋が軽く浸かるぐらいの水を張り、蓋をして火にかける。



⑤鍋にポリ袋を入れ蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、そのまま約20分加熱する。火を止めて蓋をしたまま10分蒸らしてできあがり。

※袋の結び目をカットすれば、そのまま器に盛らずに食べられます

**具材を変えてアレンジもできます！**



ささみ  
と  
わかめのふりかけ



ツナ缶  
と  
塩昆布

# 高野豆腐で作る麻婆豆腐



## 材 料 (3人分)

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| ・高野豆腐 (ひとくち大) 18~20 個 | ・麻婆豆腐の素 1 袋   |
| ・水 200~250ml          | ・乾燥野菜 大さじ2~3杯 |

## 作 り 方

①ポリ袋に高野豆腐、乾燥野菜、水を入れる。



②袋の中の水に麻婆豆腐の素を混ぜ合わせる。ポリ袋の空気を抜きながら袋のなるべく上の部分を結ぶ。

※水を足すタイプの麻婆豆腐の素の場合は、その分水を足す



③水を入れた鍋に皿を敷き、②を入れ火にかける。沸騰したら、中火で5分加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らしたらできあがり。



# 切り干し大根のサラダ



## 材 料 (4人分)

- |           |           |      |     |
|-----------|-----------|------|-----|
| ・切り干し大根   | 50g       | ・コーン | 50g |
| ・わかめごはんの素 | 大さじ1～2杯   | ・ツナ缶 | 小1缶 |
| ・水        | 200～250ml |      |     |

## 作 り 方

- ①ポリ袋に、わかめごはんの素と切り干し大根をほぐしながら入れる。
- ②①にツナ缶、コーン、水を入れて袋ごとむむ。ポリ袋のなるべく上の部分を結び、30分ほどおいたらできあがり。

