宮古市食料備蓄普及推進事業

ポリ袋を使って簡単調理！

# 防災食クッキングレシピ集Ⅰ



宮古市

## 主食　やきとりときのこの和風パスタ



栄養価（1 人分）
エネルギー：455kcal
たんぱく質：22.5g
脂　　質：10.0g
炭 水 化 物：70.4g
　鉄　　：2.0mg
食塩相当量：2.3g

**材料（1 人分）**

| | |
|---|---|
| ・スパゲッティ（乾） | 80ｇ |
| ・水 | 200 mℓ |
| ・やきとり缶（たれ味） | 1 缶（75g） |
| ・スライス乾燥しいたけ | 2ｇ |
| ・マッシュルーム水煮缶 | 小 1/2 缶（25ｇ） |
| ・しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| ・和風顆粒だし | 小さじ 1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ 1/2 |
| ・刻みのり | 適量 |

**作り方**

① 半分に折ったスパゲッティ、スライス乾燥しいたけをポリ袋に入れ、水を加えて 30 分おく。
② 鍋で湯を沸かし、沸騰してきたら蒸し布で包んだ①をスパゲッティの袋の表示時間通りに湯煎する。
③ ②をお湯から上げてポリ袋を開け、やきとり（たれごと）と調味料を加え混ぜる。お皿に盛り付け、刻みのりをトッピングする。

缶詰は賞味期限が長く食料備蓄に向いています。中でもやきとり缶には、たんぱく質や鉄が含まれており、貧血予防におすすめの食材です。

## 主菜　ごま風味の高野豆腐しっとり煮



栄養価（1 人分）
エネルギー：151kcal
たんぱく質：11.0g
脂　　質：9.2g
炭 水 化 物：7.1g
カルシウム：212mg
　鉄　　：1.9mg
食塩相当量：0.6g

**材料（1 人分）**

| | |
|---|---|
| ・高野豆腐 | 1 枚(約 17ｇ) |
| ・グリーンピース缶 | 15ｇ |
| ・ロングライフ牛乳 | 1/4 カップ |
| ・めんつゆ３倍濃縮 | 小さじ 1/2 |
| ・白すりごま | 大さじ 1/2 |

**作り方**

① 牛乳にめんつゆ、白すりごまを加えて混ぜておく。
② ポリ袋に高野豆腐を入れ、①を加えて 10 分おく。
③ ②にグリーンピースを入れて、空気を抜きながら口を閉じ、蒸し布に包む。
④ 鍋に湯を沸かし、沸騰してきたら③を入れて 20 分湯煎する。

カルシウムの 1 日の推奨量（成人女性の場合）の 3 分の 1 が摂取できます。牛乳のコクや旨味で、使用する調味料を少なくできる減塩料理です。



大きな鍋であれば複数の料理を同時に加熱することも可能です。ただし入れすぎると火の通りが悪くなる可能性があります。

## 副菜

# 切干大根とコーンのピリ辛サラダ



栄養価（1 人分）
エネルギー：134kcal
たんぱく質：1.6g
脂　　質：8.8g
食物繊維総量：3.4g
炭 水 化 物：13.7g
カ リ ウ ム：421mg
カルシウム：55mg
食塩相当量：0.6g

**材料（1 人分）**

| | |
|---|---|
| ・切干大根 | 10ｇ |
| ・コーン缶(ホール) | 小 1/2 缶（27.5ｇ） |
| ・にんじん | 10ｇ |
| ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| ・豆板醤 | 小さじ 1 /4 |

**作り方**

① 切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切る。
② にんじんはせん切りにする。
③ ポリ袋に①、②、コーン、調味料を入れて袋を閉じ、上から軽くもむ。

加熱の必要がないレシピです。
緊急時は野菜が不足しがちですが、乾物や缶詰を活用することで食物繊維やカリウムを摂取することが出来ます。

## デザート

# ふんわり蒸しケーキ(黒ごまきなこ・レーズン)







★お好みの具材で！

【黒ごまきなこ】
栄養価(1 切:1/4 本)
エネルギー:103kcal
たんぱく質:2.9g
脂　　質:3.3g
炭 水 化 物:15.6g
カルシウム:52mg
食塩相当量:0.2g

【レーズン】
栄養価(1 切:1/4 本)
エネルギー:112kcal
たんぱく質:2.1g
脂　　質:2.4g
炭 水 化 物:20.7g
カルシウム:45mg
食塩相当量:0.2g

**材料（1 つ分）**

| | |
|---|---|
| ・ホットケーキミックス | 75ｇ |
| ・ロングライフ牛乳 | 75ml |
| ・油 | 小さじ 1 |
| ★黒ごま | 小さじ 1 強 |
| ★きなこ | 大さじ 1 と 1/3 |
| もしくは | |
| ★レーズン | 30ｇ |

**作り方**

① ポリ袋にホットケーキミックス、★の食材を入れて空気を含ませながら混ぜる。
② ①に牛乳、油を加え混ぜ、こねる。空気を抜きながら口を閉じ、蒸し布で包む。
③ 鍋に湯を沸かし、沸騰してきたら②を入れて 30 分湯煎する。お湯から出し、袋の上から切る。

緊急時に必要なエネルギーを摂取できるおやつです。
具材を変えれば様々なアレンジが楽しめます。

# ○　必須アイテム　○

## ポリ袋

今回ご紹介するレシピは、ポリ袋で食材を湯煎する加熱方法を用いています。
食材をポリ袋で湯煎する際は、必ず加熱に適したポリ袋を使用してください。

湯煎が出来る⇒高密度ポリエチレン（耐熱温度 90～110℃）

表示例

Check！

商品名：●●●●
原料樹脂：高密度ポリエチレン/食品用
サイズ：○mm×△mm×□mm

湯煎に適さない（混ぜるときのみ使用）

・低密度ポリエチレン
（耐熱温度 70～90℃）

・塩化ビニル樹脂の透明ビニール袋
（耐熱温度 60～80℃）

## 蒸し布

蒸し布は、蒸し料理をする際に蒸し鍋に敷いて使いますが、ポリ袋で食材を湯煎する際に蒸し布で包むことで、ポリ袋が熱で破れるのを防ぎます。

蒸し布でポリ袋を包む方法⇒すいか包み

1 Start！



蒸し布を用意する。

2



隣り合った端と端を真結びにする。

3



各結び目の下には空間を作る。

4



食材の入ったポリ袋を包む。

5



どちらか一方の結び目をもう
片方の結び目の空間に入れ込む。

6 Goal！



結び目を引っ張ったら完成。