宮古市食料備蓄普及推進事業

防災食クッキング
レシピ集Ⅳ

時短にも『もしもの時』にも便利

ポリ袋調理



宮古市

コーンスープスパゲッティ　１人分

【材料】

○スパゲッティ（乾）	80g
○水	200ml
○コーンスープの素	1袋（約20g）
○水	スープに必要な水の半分量(約75ml)
○ハーフベーコン	２枚
○たまねぎ	50g（1/4個）
○こしょう	２振り
○乾燥パセリ	少々

【作り方】

① 耐熱性のポリ袋に半分に折ったスパゲッティと水を入れ70分浸ける。(表示の茹で時間の10倍)
② ベーコンは細切り、たまねぎは薄切りにし、別の耐熱性のポリ袋に入れ、コーンスープの素、水、こしょうを加え、軽くもむ。袋の空気を抜くように根本からねじり、上の方で結ぶ。
③ 鍋にお湯を沸かして皿を敷き、②を入れて８分加熱し、①も入れてさらに２分加熱する。
④ 皿にスパゲッティを盛り、③のソースをかけて、パセリを振る。



栄養価（1人分）
エネルギー：423kcal
たんぱく質：14.2g
脂質：7.3g
炭水化物：75.1g
食塩相当量：1.8g



大豆チーズおやき　４人分

【材料】

○大豆（ドライパック缶）	２缶（240g）
○長ねぎ	70g（１本）
○ピザ用チーズ	40g
○薄力粉	大さじ２
○塩	小さじ1/4
○こしょう	２振り
○油	大さじ１

【作り方】

① 長ねぎはみじん切りにする。
② ポリ袋に大豆を入れ、麺棒でつぶす。
③ ②に、ねぎとチーズ、薄力粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせるようにもむ。
④ ③を８等分にして丸める。
⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、④を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

栄養価（１人分）
エネルギー：134kcal
たんぱく質：11.0g
脂質：6.9g
炭水化物：11.0g
食塩相当量：0.7g



▲大豆をつぶす様子

切干大根サラダ

４人分

【材料】

〇切干大根・にんじんミックス　１袋（30g）
〇ツナ缶（油漬）　１缶（70g：汁含み）
〇マヨネーズ　大さじ１
〇ポン酢　小さじ２
〇七味唐辛子　２振り
〇白ごま　小さじ１



【作り方】

① ポリ袋に切干大根ミックスとツナ缶（汁ごと）、マヨネーズ、ポン酢を入れて袋の口を閉じ、全体を混ぜ合わて、30 分おく。
② 器に盛りつけ、七味唐辛子とごまをふりかける。



▲材料をすべて混ぜた状態

栄養価（１人分）
エネルギー：155kcal
たんぱく質：4.6g
脂質：6.4g
炭水化物：22.7g
食塩相当量：0.6g



蒸羊羹風

１本分

【材料】

〇ゆで小豆缶　200g
〇薄力粉　大さじ４

【作り方】

① 耐熱性のポリ袋に小豆、薄力粉を入れ、袋の上からよく混ぜ、袋の空気を抜くように根本からねじり、上の方で結ぶ。
② 鍋にお湯を沸かして皿を敷き、①を入れて蓋をして 15 分加熱する。
③ 鍋から取り出して冷まし、形を整える。

栄養価(1/4 本)
エネルギー：133kcal
たんぱく質：2.5g
脂質：0.2g
炭水化物：31.0g
食塩相当量：0.1g



▲巻きすを使うと
形を整えやすくなります

湯煎調理の必須アイテム“ポリ袋”

食材をポリ袋で湯煎する際は、必ず、耐熱性のある**高密度ポリエチレン袋(耐熱温度 90～110℃)**、または**湯煎可**の表示のあるポリ袋を使用してください。

▼商品表示のチェック方法

商品名：●●●●
原料樹脂：高密度ポリエチレン/食品用
サイズ：200mm×300mm×0.008mm
耐冷温度：－30℃
枚数：250 枚

ここを Check！

湯煎調理ができる
ポリ袋
タテ３５ｃｍ
ヨコ２５ｃｍ
４０枚入り

【湯煎調理の注意点】

●たくさん作るときは、１袋にたくさん入れず、袋の数を増やす。
●鍋の底が直接ポリ袋に当たらないように、皿やざる、布巾を敷く。
●食材は厚さが均等になるように平らに入れる。

ローリングストックのすすめ

ローリングストックとは、食べ物や日用品を少し多めに購入し、**普段から使い、買い足しながら備える方法**です。



◎ ローリングストックおすすめ食材 ◎

レトルト食品：レトルトカレー、レトルトご飯、レトルトスープなど
缶　　詰：ツナ缶*、サバ缶、ゆで小豆缶*、大豆（ドライパック缶）*、フルーツ缶など
インスタント食品：カップ麺、インスタント味噌汁、乾燥スープ*など
乾　　物：スパゲッティ*・そうめんなどの乾麺、海苔、切干大根*など

＊レシピ集内で使用している食材