

# 防災パッキングクッキング

## 簡単ごはん

### 【材料】

- |         |                        |
|---------|------------------------|
| ・米(無洗米) | 1合                     |
| ・水      | 180ml<br>(1合のカップと同量の水) |

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 沸騰させた鍋に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、袋をあけてほぐして出来上がり。

## ミックスビーンズのツナサラダ

### 【材料】

- |            |    |          |    |
|------------|----|----------|----|
| ・ミックスビーンズ缶 | 1缶 | ・塩、こしょう  | 少々 |
| ・ツナ缶       | 1缶 | ・オリーブオイル | 少々 |
| ・コーン缶      | 1缶 |          |    |

### 作り方

- ① ポリ袋にミックスビーンズ缶・ツナ缶・コーン缶を加えて、ポリ袋を振って混ぜる。
- ② 塩、こしょう、オリーブオイルを入れてよく和えて出来上がり。

## <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 120~130℃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から、口を閉じる

## さば缶と切り干し大根のごまあえ

### 【材料】

- |          |      |
|----------|------|
| ・さば缶(水煮) | 1缶   |
| ・切り干し大根  | 30g  |
| ・ごま      | 大さじ2 |

さばの味噌煮缶でも、美味しくできます！

### 作り方

- ① 切り干し大根をポリ袋に入れ、長い場合はキッチンばさみで切る。
- ② さば缶の汁をポリ袋に入れ切り干し大根を戻す。
- ③ 最後にさば缶の中身とごまを入れ、軽く和えて出来上がり。

## 甘納豆の蒸しパン

### 【材料】

- |             |        |
|-------------|--------|
| ・ホットケーキミックス | 150g   |
| ・油          | 大さじ1/2 |
| ・甘納豆        | 75g    |
| ・水          | 150ml  |

甘納豆の代わりに、レーズンやコーンでも美味しくできます！

### 作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックス・油・水を入れ、しっかりと混ぜるように袋の上からもむ。生地が均一に混ざったら、甘納豆を加えて混ぜる。
- ② 空気を抜きながら口を閉じ、湯に入れる。吹きこぼれないように注意し、途中で上下を返して30分程度煮る。
- ③ 湯から取り出して、袋のまま10分程度おいて出来上がり。