

防災バッククッキング

簡単ごはん

【材料】

- ・米(無洗米) 1合
- ・水 180ml
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。

※全粥の場合は米 1/2 合に対して水 270ml(1合カップ2.5カップ)

切り干し大根とわかめのサラダ

【材料】

- ・切り干し大根 20g
- ・乾燥わかめ 5g(大さじ1)
- ・コーン缶 1缶
- ・ポン酢 大さじ2~3

作り方

- ① 切り干し大根は、キッチンバサミで食べやすい長さに切りながらポリ袋に入れる。
- ② ①にわかめと浸るくらいの水(分量外)を入れ、よく揉んで戻す。
- ③ 水をよく切り、コーン缶、ポン酢を入れて和えたら出来上がり。

<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、さらに袋の口をねじりながら空気を抜き、上部で結ぶ
(加熱すると袋が膨らむので上部で結ぶ)
- ◆ポリ袋が破れるのを防ぐため、鍋底に皿やシリコン製の落しぶたなどを置く

さば缶トマトカレー

【材料】

- ・さば缶(水煮) 1缶
- ・たまねぎ 1/2個
- ・トマト缶 1缶
- ・カレールー 2かけ(40g)
- ・ケチャップ 大さじ1

ごはんと同時に調理！
さば缶の代わりに、
ツナ缶や焼き鶏缶でも
美味しくできます！

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② ポリ袋に①と残りの材料を全て入れ、空気をしっかり抜き、口を閉じ沸騰湯に入れ、30分程度煮て出来上がり。

かぼちゃのいところ煮

【材料】

- ・かぼちゃ 200g
- ・ゆであずき缶(砂糖入り) 1缶
- ・しょうゆ 小さじ1

さつまいもでも
美味しく出来ます！

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に①と残りの材料を全て入れ、空気をしっかり抜き、口を閉じ沸騰湯に入れ、20分程度煮て出来上がり。