

防災パッキング

簡単ごはん

【材料】

- ・米(無洗米) 1合
- ・水 200ml

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 沸騰湯に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、袋を開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)

オムレツ

【材料】

- ・卵 2個
- ・ツナコーン缶 1缶
- ・塩、こしょう 少々
- ・ケチャップ 適量

冷凍ほうれん草や
ミックスベジタブル
チーズなどアレンジ OK！

作り方

- ① ポリ袋の中に卵を割り入れ、袋の外からよくもむ。
- ② ①にツナコーン缶、塩・こしょうを入れ、袋の外からもむ。
- ③ 空気をしっかり抜き、口を閉じて沸騰湯に入れ、15分間煮て出来上がり。お好みでケチャップをかける。

<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

ひじきの炊き込みごはん

【材料】

- ・米(無洗米) 1合
- ・水 200ml
- ・やきとり缶 1缶
- ・ひじきパウチ 20g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・顆粒だし 小さじ2

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れて30分間吸水させる。
- ② ①に残りの材料を全て入れ、空気を抜きながら口を閉じる。
- ③ 沸騰湯に②を入れて約30分間煮る。取り出して袋のまま20分間蒸らす。蒸らしたら、袋を開けてほぐして出来上がり。

和風スパゲッティ

【材料】

- ・スパゲッティ 80g
- ・水 150ml
- ・ツナ缶 1缶
- ・しめじ 20g
- ★めんつゆ 大さじ1
- ★お好みで刻みのり 適量

作り方

- ① ポリ袋の中に半分に折ったスパゲッティ、水、ほぐしたしめじ、ツナ缶を入れる。
- ② 空気をしっかり抜き、口を閉じて沸騰湯に入れ、スパゲッティの茹で時間+5分間煮る。
- ③ 鍋から取り出し、袋を開けめんつゆを混ぜ合わせる。お好みで刻みのりをかける。