



～災害に備えよう～ 『ポリ袋を使った災害食体験教室』

ドライカレー

<作り方>

材 料	分量	
	1人分	4人分
米	75g	300g
ペットボトルの水	120ml	480ml
カレーパウダー	大さじ1/2	大さじ2
鶏そぼろふりかけ	大さじ1	大さじ4
コーン缶	30g	120g

- ① ポリ袋に米と水を入れて、10分間吸水させる。
- ② 鍋に水を入れ、お皿を沈め沸騰させる。
- ③ ①のポリ袋に残りの材料を入れ、転がすように混ぜる。袋の空気を抜き、上部で縛る。
- ④ 沸騰した湯を中火にし③を入れ25分ほど加熱する。
- ⑤ 火を止めて鍋から出し、10分ほど蒸らす。

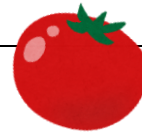


切り干し大根イタリアン

<作り方>

材 料	分量	
	1人分	4人分
切り干し大根	15g	60g
トマトジュース	50ml	200ml
ツナ缶（油 食塩入り）	35g	140g

- ① ポリ袋で切り干し大根を水で10分ほど浸し、しっかり水気を切る。
- ② ①をハサミで、食べやすいよう短く切る。
- ③ ポリ袋にトマトジュースとツナ缶を汁ごと入れ、よく混ぜる。



調理のポイント

- ・ 鍋底にお皿を敷いて、沸騰したお湯で加熱調理します。火傷には十分に注意しましょう。
- ・ 災害時は、水を大切に使用して、お米は洗わず使用します。
- ・ ポリ袋は、加熱に耐えられるものを備えておきましょう。
- ・ ガスが使用できないことを想定して、カセットコンロとカセットボンベをストックしておきましょう。



じゃがりこポテトサラダ

材 料	分量	
	1人分	4人分
じゃがりこ (スナック菓子) Lサイズ	1/4個	1個
㊦ ペットボトルの水 +コーン缶汁 (合わせて)	25m l	100m l
マヨネーズ	5g	20g
コーン缶	30g	120g

<作り方>

- ① ポリ袋にじゃがりこ㊦を入れて、やわらかく
なったら揉みながら水分をなじませる。
- ② ①にマヨネーズとコーンを入れて混ぜる。



レーズン入り蒸しケーキ

材 料	分量	
	1人分	4人分
ホットケーキ ミックス	25g	100g
ペットボトルの水	25m l	100m l
レーズン 	約1つまみ (約8コ)	約4つまみ (約32コ)
紙コップ	1コ	4コ

<作り方>

- ① 紙コップに1人分ずつ全ての材料を入れて
混ぜる。
- ② 鍋に紙コップの1/3程度の水を張り①を
入れて鍋に蓋をして蒸気で蒸す。約15分
加熱する。
- ③ 火を止めて、蓋をしたまま5分間蒸らす。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ドライカレー	303	6.4	1.8	66	0.4
切り干し大根イタリアン	142	8.0	7.8	12	0.5
じゃがりこポテトサラダ	136	1.9	7.8	16	0.4
レーズン入り蒸しケーキ	108	2.1	1.0	23	0.3
合計	689	18.3	18.3	118	1.6

※四捨五入の関係で、各メニューの栄養素を足し合わせた数字と合計の数字が一致しないものがあります。ご了承ください。