

# 災害時に役立つ！簡単クッキング



瀬戸市健康づくり食生活改善協議会 令和7年9月9日（火）



## 準備する物品

- ・ポリ袋（高密度ポリエチレン）
- ・鍋
- ・ペットボトルの水
- ・耐熱皿
- ・食品用ラップ
- ・トング
- ・キッチンペーパー

## ミートソースパスタ（6人分）

ショートパスタ (茹で時間4分のものを使用)	120g
水	240ml
ミートソース（レトルト）	160g

- ①ポリ袋にパスタと水を入れ、8分付けおきする。
- ②①の水をしっかり切る。
- ③②にソースを入れ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。具材は袋の中で広げておく。
- ④鍋に皿を敷き、1/2の水を張って③を入れ、蓋をして火をつける。
- ⑤沸騰したら中火にし、沸騰後約6分間加熱し、蒸らす。

## 麻婆高野豆腐（6人分）

一口高野豆腐	小30個（約30g）
水	140ml
麻婆豆腐の素（レトルト）	1袋（約50g）

- ①ポリ袋に高野豆腐と水を入れ、なじませてから麻婆豆腐の素を入れる。
- ②①のポリ袋をなるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。具材は袋の中で広げておく。
- ③鍋に皿を敷き、1/2の水を張って②を入れ、蓋をして火をつける。
- ④沸騰したら中火にし、沸騰後約15分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま5分間蒸らす。

## 鯖とひじきと大豆の煮物風（6人分）

鯖の味噌煮（缶詰）	1缶
ひじき（缶詰）	1缶
大豆（水煮パック）	1袋

- ①ポリ袋に材料全てを入れ結ぶ。
- ②ポリ袋の中で混ぜ、軽くもみほぐし、15分おく。

## 切り干し大根の塩昆布マヨ和え（6人分）

切り干し大根	1袋（40g）
コーン（缶）	1缶
塩昆布	4g
マヨネーズ	20g
水（コーン缶汁含む）	80cc

- ①切り干し大根をハサミで、食べやすいよう短く切る。
- ②①をポリ袋に入れ、水とコーン缶汁で15分ほど浸し、しっかり水気を切る。
- ③②にコーン、塩昆布、マヨネーズを入れ、よく混ぜる。

## さつまいものジュース煮（6人分）

さつまいも	1本（150g）
オレンジジュース	100ml
レーズン	20g

- ①さつまいもを濡らしたキッチンペーパーで拭く。
- ②さつまいもを3mm幅のいちょう切りにする。
- ③ポリ袋に②とジュース、レーズンを入れ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。具材は袋の中で広げておく。
- ④鍋に皿を敷き、1/2の水を張って③を入れ、蓋をして火をつける。
- ⑤沸騰したら中火にし、沸騰後約20分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま5分間蒸らす。

## ポリ袋の調理ポイント



- ①ポリ袋は加熱すると袋の中の空気がふくらむので、破裂しないように空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方でしっかりと結びましょう。



- ②鍋に皿を敷き（ポリ袋が鍋底にくっつき破裂することを防止）、1/2の水を張り、湯を沸かしましょう。



- ③食材に火が通りやすいように、食材を平らに広げて鍋に入れましょう。