



食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング④⑩

災害食レシピ👤

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！

1人分の栄養量



エネルギー：274kcal



たんぱく質：4.9g

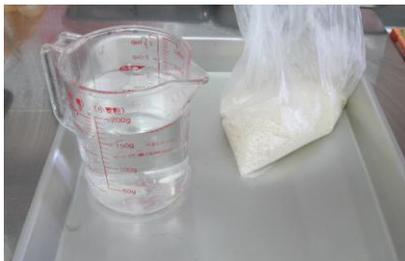
## ～お湯ポチャごはん～

### 【材料（1人分）】

米	½カップ
水	½カップ強（米の1.2倍）
ポリ袋（耐熱用高密度ポリエチレン）	1枚

### 【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れ、水を入れて洗い、水を捨てる。分量の水を入れて空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
2. 耐熱皿をひいた鍋に、1/2の高さまで水と1を入れ、結び目を蓋から出さず火にかける(直接ポリ袋を入れると熱で溶けてしまう可能性があるため)。
3. 煮立ったら中火で約20分、その後火を消して蓋をしたまま約10分蒸らす。





# クラッシュ ミルクプリン

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング④

災害食レシピ 🍴

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！



カルシウム 77mg

骨のもとになる

牛乳

## ～クラッシュミルクプリン～

### 【材料（2人分）】

牛乳	150ml
グラニュー糖	大さじ1・1/2弱
ゼラチン	3g
水	大さじ1
ポリ袋（耐熱用高密度ポリエチレン）	1枚

1人分の栄養量



エネルギー：79kcal

たんぱく質：3.5g

### 【作り方】

1. ゼラチンを水でふやかしておく。
2. 耐熱皿をひいた鍋に1/2の高さまで水を入れ、牛乳・グラニュー糖を入れたポリ袋（結ばない）をつけ、温めて溶かす（沸騰させない）。
3. 2に1も加えよく混ぜる。溶けたら火を止め、ポリ袋を取り出す。
4. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方を結ぶ。
5. 4のまま氷水につけ粗熱をとって冷やし固める。そのまま冷蔵庫に入れ、冷やし固める。





食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング④⑩

災害食レシピ👤

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！

1人分の栄養量



エネルギー：102kcal

たんぱく質：4.6g

## ～トマト煮～

### 【材料（1人分）】

皮なしウィンナー	2本	コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/8個	こしょう	少々
大豆水煮	大さじ1強	水	100ml
ホールコーン	大さじ1弱	ポリ袋(耐熱用高密度ポリエチレン)	1枚
トマトジュース(無塩)	大さじ2弱		
ケチャップ	小さじ1(5g)		

### 【作り方】

1. 玉ねぎはくし切り、ウィンナーは厚さ3mm程度で斜め切りまたは輪切りにしておく。
2. ポリ袋に1とその他材料・調味料を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
3. 耐熱皿をひいた鍋に1/2の高さまで水を入れ沸騰したら、2の結び目を蓋から出さず、火にかける。
4. 弱火で約25～30分加熱する。





# ピラフ

## ～ピラフ～

### 【材料（2人分）】

精白米	3/4カップ
ミックスベジタブル	3/4カップ強
コンソメ	小さじ2/3
食塩	少々
こしょう	少々
水	180cc(米の容量の1.2倍)
油	小さじ2/3

食推さんの



おうちで

ヘルシークッキング④

### 災害食レシピ🍴

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！

### 1人分の栄養量

🔥 エネルギー：232kcal

🧂 食塩相当量：1.0g

やわらかめにした  
ときは、水を少し増  
やします

### 【作り方】

1. ポリ袋に精白米を入れ、2回程度洗う。
2. ミックスベジタブル、コンソメ、食塩、こしょう、水を加え、袋の外から良く揉む。
3. 油を加えて、袋の空気を抜き、くるくると袋の口を絞り、上のほうでくる。
4. 鍋に湯を沸かし、鍋底に皿をいれておく（直接ポリ袋を入れると熱で溶けてしまう可能性があるため。）
5. 4に3をいれ、弱火で20分間加熱する。

ツナ缶、ウインナー  
など足しても  
おいしいです。



食推さんの



おうちでヘルシークッキング④⑩

### 災害食レシピ🍷

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約!



ビタミンA 75mg

目や皮膚の粘膜を健康に保つ

にんじん

### 1人分の栄養量



エネルギー：118kcal

たんぱく質：2.9g

蒸らし後、しぼまないように、すぐに袋を開けて出す。



## ～人参蒸しパン～

### 【材料（2人分）】

ホットケーキミックス	60g
水	大さじ2弱
人参	20g
きなこ	小さじ1弱
ポリ袋（耐熱用高密度ポリエチレン）	1枚

### 【作り方】

1. 分量の人参をすりおろしておく。
2. ポリ袋にホットケーキミックス、きなこ、水、1を入れ、よく揉む。
3. 空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
4. 耐熱皿をひいた鍋に1/2の高さまで水を入れ、沸騰したら弱火にして3を入れ、結び目を蓋から出さず火にかける。
5. 弱火のまま20分程度煮る。火を止め蓋をしたまま5分程蒸らす。

人参のかわりに野菜ジュースを使ってもOK。  
その場合は水を加えず、野菜ジュース  
大さじ3を加えましょう。

