



作ってみよう！防災レシピ

【バッククッキング】

バッククッキングとは・・・

ポリ袋に食材をいれ、湯せんなどで仕上げる調理法です。
水や熱源が貴重となる災害時におすすめ。手軽にできるので、
普段から慣れておくことがおすすめです。

バッククッキングで使う食材

- ・ そのときある野菜
- ・ 乾物
- ・ 常温保存で賞味期限が長い加工食品
(缶詰、ロングライフ牛乳、インスタント食品など)



普段から多めにストックしておくで安心！



防災レシピ (パッククッキング) の特徴

パッククッキングのメリット

- ① 洗い物が少ない
- ② 熱源（コンロ）はひとつでOK
- ③ 一度に数種類の料理ができる
- ③ 湯せんのお湯は再利用できる
- ④ 家にある食材が有効活用できる
- ⑤ 缶詰の汁などを有効活用できる

一度に数種類の料理が
完成します。
お鍋も汚れない！



お皿にラップを敷くことで、洗い物を
へらせます



例えば…イワシ味噌煮缶の煮汁で、
切干大根やうずら
卵もおいしく♪





防災レシピ

(パッククッキング)

基本の作り方

用意するもの

○熱源

・カセットコンロ+ガスボンベ

※ガスボンベは多めに備えましょう

※アウトドア用品のガスバーナーや

コンロなども使えます

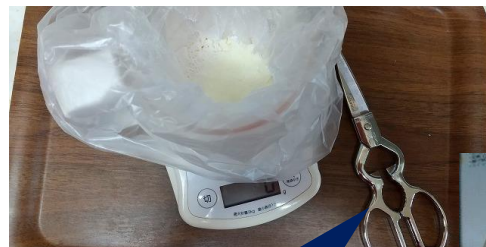
○鍋（大きめ、ふたがあるもの）

○耐熱ポリ袋（パッククッキング用）

○キッチンばさみ（あると便利）

基本の作り方

1. 鍋の底に皿を敷き、湯せん用の水をわかす
2. 耐熱ポリ袋に材料を入れてもみ混ぜる
3. 袋の空気を抜き、ねじりあげて上のほうで固く結ぶ
3. 弱めの中火で湯せんする(25～30分目安)
4. 袋をお湯からひきあげて完成(やけど注意)



大きめの容器にポリ袋をかぶせ、材料をいれていきます

なべ底に皿を沈め、熱が均一に入るようにします



一度にいろいろな種類の料理が完成します



- ・できあがったものは次の食事にまわさず、食べきるようにしましょう
- ・缶詰等開封したら、保存せず使い切りましょう



クラム チャウダー



防災レシピ

【1人分栄養量】

- 🔥 エネルギー：355Kcal
- 🐔 たんぱく質：10g
- 🦴 カルシウム：106mg
- 💧 鉄：5.0mg
- 🧂 食塩相当量：1.8mg

材料（2人分）

あさり缶詰	30g （缶詰小1/2缶。缶汁も加える）
人参 （いちょう切り）	1/4本分
じゃが芋 （いちょう切り）	小1個分
玉ねぎ （うす切り）	1/4個分
クリームシールウ	18g
ｽﾑﾐﾙｸ （あれば）	大さじ2
ﾗﾝﾁｵﾝﾐｰﾄ （あれば）	60g程度
水	200cc
ポリ袋	2枚

作り方

1. 材料を2枚のポリ袋に半量ずつ入れる
2. ポリ袋をねじりあげ上のほうで固く結ぶ
3. 25～30分湯せんする
4. 袋を閉じたまま軽く揉んでなじませ、完成

POINT

あさり缶詰でうまみとミネラル・たんぱく質アップ。じゃが芋と人参は薄めに切ると火が通りやすくなります。



鶏めし



防災レシピ

【1人分栄養量】

🔥 エネルギー：326Kcal

🍲 たんぱく質：11.1g

💧 鉄：1.3mg

🧂 食塩相当量：0.9mg

材料（2人分）

米	1合
水	180cc
焼鳥缶	70g（缶詰小1缶分）
コーン缶	大さじ3
ポリ袋	1枚

作り方

1. 米と水をポリ袋に入れ、20分程吸水させる
2. 焼鳥缶（缶汁ごと）・コーンを1に加えてポリ袋をねじりあげ上のほうで固く結ぶ
3. 25～30分弱めの中火で湯せんし、火を止めて15分そのままおく
4. 食べる前にのりを散らして完成

POINT

・焼鳥缶の汁で、鶏のうまみたっぷりのごはんに。たれ味でも塩味でもおいしいです



ミネストローネ風スープ



防災レシピ

【1人分栄養量】

- 🔥 エネルギー：126Kcal
- 🐔 たんぱく質：7.5g
- 🥕 ビタミンA：122mg
- 🍲 食物繊維：4g
- 🧂 食塩相当量：1.7mg

材料（2人分）

魚肉ソーセージ	大1本
大豆水煮缶	40g
玉ねぎ（薄切り）	1/4個分
じゃが芋（いちょう切り）	小1個分
人参（いちょう切り）	1/3本分
トマトジュース（無塩）	200cc
固形コンソメ	1個

作り方

1. 魚肉ソーセージは輪切り、玉ねぎは薄切り、人参とじゃが芋は薄めのいちょう切りにする
2. ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜いてねじりあげ、上のほうで結ぶ
3. 25～30分湯せんする

POINT

じゃが芋と人参は薄めに切ると火が通りやすくなります。野菜はあるものを加えましょう



コーン クリーム パスタ

防災レシピ

【1人分栄養量】

-  エネルギー：340Kcal
-  たんぱく質：14.3g
-  カルシウム：144mg
-  鉄：1.2mg
-  食塩相当量：1.3mg

材料（2人分）

マカロニ(早ゆでタイプ)	80 g
ランチョンミート(短冊切り)	60g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個分
人参(いちょう切り)	1/3本分
粉チーズ	小さじ2
スルミル	大さじ2
水	200cc
コーンスープの素(粉末)	2 袋
ポリ袋	1枚

作り方

1. マカロニ、その他の材料、水の順に全て袋にいれ、揉み混ぜる
2. コーンスープの素を上からふりかけ、混ぜずに袋をねじりあげ上のほうで結ぶ
3. 25～30分湯せんする

POINT

マカロニは、早ゆでタイプをストックしておくとう便利



キヤロット 蒸しパン



防災レシピ

【1人分栄養量】

-  エネルギー：131Kcal
-  たんぱく質：4g
-  ビタミンA：116mg
-  カルシウム：70mg
-  食塩相当量：0.5mg

材料（2人分）

ホットケーキミックス	50g（大さじ6）
人参ジュース	50cc
コーン缶詰	大さじ2
プロセスチーズ（スライスチーズも可）	1個

作り方

1. プロセスチーズは細かくちぎる
2. 1 とその他の材料を全て耐熱ポリ袋にいれ、生地がなめらかになるまで揉み混ぜる。
3. 空気が入らないようにねじりあげ、上のほうで結ぶ
4. 弱めの中火で25～30分程湯せんする

POINT

生地を揉むときに、袋の下のほうで揉み混ぜると、ねじりあげがスムーズです。