

汁物

けんちん汁

材料 2人分

大根	40g			
にんじん	1/4本 (30g)			
ごぼう	20g			
こんにゃく	1/8枚 (40g)			
里芋	1/2個 (30g)			
木綿豆腐	30g	醤油	大さじ1/2 (9g)	
油揚げ	1/6枚 (3g)	だし汁	320ml	

全体で作ります！
炊き出しを想定して♪

各台で野菜を切って、一つにまとめます。

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。にんじんは皮をよく洗って3mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうはタワシでよく洗い泥を落とし、3cm長さほどのささがきにする。こんにゃくは1cm幅の短冊切りにする。里芋は、5mm厚さの半月切りにする。豆腐は1.5cm角に切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、1cm幅の短冊切りにする。
- ③ 鍋に①の野菜類とだし汁を入れ、ふたをして火にかける。
- ④ 野菜に火が通ったら②・酒・醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。

◎今日のレシピのポイント◎

- ・災害時を想定し…
 - ①水や電気・ガスを節約した作り方にしました。
 - ②缶詰等を活用したレシピにしました。
- ・ポリ袋を使うと…
 - ①鍋が1つで済む⇒ガスが節約できる
 - ②洗い物が少ない⇒水が節約できる
 - ③味が浸透しやすい⇒調味料が少なくてもよいので減塩になる
 - ④水分を逃がさない⇒うま味が残って軟らかく仕上がる

介護食にも
おすすめじゃ



災害時や緊急時、または日常調理にも、ぜひご家庭で活用してみてください♪

1人分	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ご飯	286	4.9	0.7	4	0.0
サバ缶大根	189	12.7	10.5	181	0.8
ひじきの煮物	66	3.6	2.2	80	1.0
りんごのコンポート	46	0.1	0.1	2	0.0
けんちん汁	48	2.5	0.7	48	0.9
合計	635	22.0	14.2	315	2.7

食生活改善推進員研修会 ～ポリ袋で作る災害食～

○平成30年2月6日○

主食	ごはん
主菜	サバ缶大根
副菜	ひじきの煮物
副々菜	りんごのコンポート
汁物	けんちん汁



ポリ袋で作る災害食

災害時には、電気が通らない・わずかな水しか無い…等、普段通りの調理が難しくなります。そんな中でも、ポリ袋を活用すれば火の元・鍋・少量の水で簡単に調理ができます。災害時を想定して実習してみましょう。

★ポリ袋を活用した調理のポイント

- ・ポリ袋は、半透明の薄手の物を使う。(ポリエチレン製、耐熱温度 130℃) 透明のものは耐熱温度が低いので使わない。大きさは 25×30 が目安。
- ・材料は切り、調味料も一緒に同じ袋に入れる。(加熱後の食品に触らないで済むので、衛生的)
- ・袋のままで食べる事ができるため、食器を洗う水の節約になる。

★湯煎のかけ方

- ①袋に材料を入れ、水を張ったボウルに沈める。(水圧を利用してポリ袋の中の空気を抜く)
- ②袋の口を、空気を抜きながらくるくるとねじり上げ、上の方で縛る。(下で縛ると、袋が膨張したときに破れてしまう)
- ③厚手の鍋に湯を沸かし、火を弱めて②を入れ、煮立たない程度の火加減を保ちながら湯煎する。(中の空気が膨張して浮いてくるので、時々おさえる)

主食

ごはん

材料 2人分

米	1 合
水	234ml

1 合の米は 160g
水は米の 2.2 倍

米のカップがない場合…
計量カップのメモリは 180ml

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かす。非常時は雨水等でもよい。
- ②米と水をポリ袋に入れ、15分程浸水する。
- ③湯煎のかけ方を参照して、25～30分煮る。
- ④袋のまま、15分蒸らす。



主菜

サバ缶大根

材料 2人分

サバ味噌煮(缶詰)	150g
大根	200g
酒	大さじ1 (15g)

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かす。
- ②大根は皮をむき、小さ目の乱切りにする。
- ③すべての材料をポリ袋に入れ、湯煎で25～30分煮る。
- ④袋のまま、15分蒸らす。

サバ缶は他の味・他の魚等でも代用可。手で開けられるタイプが便利◎
大根は乱切りにすると、液に触れる面が多くなり、味がよく浸みます。

副菜

ひじきの煮物

材料 2人分

煮大豆(缶詰)	30g
乾燥ひじき	10g (ひじき缶詰なら 50g)
にんじん	30g
油揚げ	1/3 枚
酒	小さじ2 (10g)
砂糖	小さじ2 (6g)
醤油	小さじ2 (12g)
だし汁または水(乾燥ひじきの時)	50ml

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かす。
- ②ポリ袋に乾燥ひじきとだし汁を入れ、なじませておく。
- ③にんじん・油揚げをせん切りにする。
- ④すべての材料ををポリ袋に入れ、湯煎で25分程煮る。

ポリ袋を使えば、乾燥ひじきを、別で水戻しせずに使うことができます。



副々菜

りんごのコンポート

材料 2人分

りんご	1/2 個 (100g)
レモン汁	小さじ1 (5g)
砂糖	大さじ1と1/2 (13g)

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かす。
- ②リンゴは皮をむき、8つ割りにする。
- ③すべての材料ををポリ袋に入れ、湯煎で20分煮る。

