

栄養士さんが教える『身体が喜ぶハッピーレシピ』

～9月1日は“防災の日”です～

大きな災害が発生した場合、物流機能が停止して食料が手に入りにくくなったり、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止してしまうことが想定されます。食品の家庭備蓄を非日常のものと考えてではなく、日常の一部として普段から取り入れることが大切です。いざという時に自分や家族を守り、心のゆとりを持てるよう必要な備蓄をすすめましょう。

今回はカセットコンロと耐熱ポリ袋でできるパッククッキング（湯せん調理）をご紹介します。

用意する物

熱源（カセットコンロ、カセットボンベ）
ポリ袋（耐熱性で湯せん調理可能なもの）
その他…食料、鍋、水



- 1 食材と調味料を袋に入れ、空気を抜いて、袋の上の方をしっかりと結ぶ。
- 2 鍋に湯を沸かし、鍋底に皿を置いて湯せんする。
- 3 ポリ袋の結び目をハサミで切って、袋のまま食器にのせる。



熱が通りやすいように材料を均一に広げましょう。



同時に数種類の料理ができ、鍋に沸かした湯は再利用できるので水の節約になります。



袋ごと盛り付けることで、食器を洗う必要がなく、災害時に貴重な水を節約できます。



エネルギー：551kcal
たんぱく質：26.9g
脂質：18.2g
食塩：2.1g

ごはん

材料（1人分）

米 …… 50g
水 …… 1.5倍（70cc）

作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れ、30分浸水させる。
- ②30分湯せんする。

焼き鳥缶の卵とじ

材料（1人分）

焼き鳥缶 …… 1缶 卵 …… 1個
玉ねぎ …… 1/4個

作り方

- ①玉ねぎはスライスし、ポリ袋に焼き鳥缶、卵と一緒に入れる。
- ②20分湯せんする。

切干大根の和え物

材料（1人分）

切干大根 …… 10g きゅうり …… 5g
味噌 …… 2g マヨネーズ …… 3g
みりん …… 2g

作り方

切干大根は水でもどし、味噌、みりんと一緒に袋に入れて20分湯煎する。湯煎後きゅうり、マヨネーズと和える。

蒸しパン

材料（5人分）

ホットケーキミックス …… 150g
卵 …… 1個 牛乳 …… 150cc

作り方

材料を袋に入れてよく混ぜ、30分湯煎する。

お問い合わせ先

肝付町役場 健康増進課 ☎0994(65)2564