備災クッキング教室
笑顔で、元気に、楽しい食卓を！

令和６年11月13日（水）９：00～
令和６年11月20日（水）10：00～
ところ　　土浦市保健センター
担　当　　土浦市食生活改善推進員食育推進高齢者グループ

東日本大震災を経験し、防災食の重要性を改めて痛感しました。ライフラインが断たれた状況下でも、温かい食事は希望を与えてくれます。そこで誰でも簡単に、衛生的に調理できるポリ袋を使った防災食レシピの研究を始めました。

ポリ袋調理は、沸騰したお湯を入れた鍋に食材を入れたポリ袋を浸して加熱するだけのシンプルな調理法です。洗い物も減り、衛生的であることもメリットです。主食からデザートまで、全てポリ袋で調理できるレシピを考案しました。

最近では、能登地震での甚大な被害がありました。他人事ではなく、いつ起こるか分からない地震に備えて、日頃から災害への備えをしましょう。

☆　お赤飯（２人分）

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

もち米	１合
あずき	５０g
水	１８０cc

① ポリ袋にもち米、水、あずきを入れて、一晩浸しておく。
② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
③ ねじったら２回結ぶ。もう１枚のポリ袋も同じようにする。
④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、４０分～５０分加熱する。

１人分の栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）
334	5.9	0.6	16	5.6	0

☆　もっちり麦ごはん（２人分）

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

米	１合
もっちり麦	１袋（35ｇ）
水	320cc

① ポリ袋に米ともっちり麦を入れて、30 分浸しておく。
② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
③ ねじったら２回結ぶ。もう１枚のポリ袋も同じようにする。
④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、４０分～５０分加熱する。

１人分の栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
318	5.6	0.9	8	2.3	0

☆ 豚肉のえのき巻き白味噌煮（６人分）

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

豚ロース薄切り	１２枚
エノキ茸	２００ｇ
根ショウガ	２０ｇ
長ネギ	1/2 本
白味噌（西京味噌）	１２０ｇ
煮切り酒	６０cc

① 根ショウガと長ネギはみじん切りにする。
② 豚ロースは開いて、①を全体にふり、小ふさに分けたえのきを挟みくるくるまく。
③ ポリ袋に白味噌、酒を入れよく混ぜてから、②を入れる。
④ ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。
⑤ ねじったら２回結ぶ。もう１枚のポリ袋も同じようにする。
⑥ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、４０分～５０分加熱する。
⑦ 季節の野菜を添えて、豚肉のえのき巻きは半分に切って盛り付ける。

１人分の栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
216	12.7	11.7	22	2.7	1.3

☆ 切り干し大根煮　（６人分）

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

切り干し大根	30ｇ
油揚げ	１枚
にんじん	50ｇ
ゆで大豆	50ｇ
みりん	大さじ１
本つゆ四倍濃縮	大さじ２

① ポリ袋に切り干し大根、水 300ｃｃ入れてもどす。

② ①の水を捨て、短冊にした油揚げ、千切りにしたにんじん、ゆで大豆、みりん、めんつゆを入れる。ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。

③ ねじったら２回結ぶ。もう１枚のポリ袋も同じようにする。

④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、４０分～５０分加熱する。

１人分の栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
52	2.4	1.6	47	1.9	0.7

☆ みそ汁　（６人分）

※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

じゃがいも	８０g
白菜	６０g
水	６００cc
減塩みそ	40g

① ポリ袋にカットしたじゃがいも、白菜を入れ、だし 30 分浸しておく。

② ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。

③ ねじったら２回結ぶ。もう１枚のポリ袋も同じようにする。

④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、６０分～８０分加熱する。

１人分の栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
22	0.8	0.4	9	1.7	0.7

☆ りんごサワー煮　（６人分）　※衛生管理のため厚さ 0.01 のポリ袋を二重にする

りんご	３個（小玉）
りんご酢	大さじ２
砂糖	６０ｇ

① りんごは皮をむき、くし型の薄切りにする。

② ポリ袋に①とりんご酢、砂糖を入れよく混ぜる。

③ ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。

④ ねじったら２回結ぶ。もう１枚のポリ袋も同じようにする。

⑤ 鍋に水を入れ、沸騰したら、④のポリ袋を入れ、４０分～５０分加熱する。

１人分の栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
81	0.1	-	3	1.1	0