

# 備災クッキング教室

今日の食事が明日の健康



令和7年11月5日(水)9:00~(事前)

令和7年11月12日(水)9:00~(実施)

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。

## ☆ ヤーコン入り雑穀ご飯(6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
ヤーコン	60g
十六穀米	10g
水	220cc

- ① ポリ袋に米と十六穀米、1cmの角切りにしたヤーコン、水を入れて、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)
97	1.6	0.4	4	0.4	0

## ☆ はるか飯（6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
べにはるか	50g
水	220cc

- ① ポリ袋に米、1cmの角切りにしたべにはるかと水を入れて、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)
96	1.4	0.2	5	0.4	0

## ☆ おはぎ（6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
水	180cc
ねりあん	180g

- ① ポリ袋にもち米と水を入れて、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、③のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。
- ⑤ ラップにねりあん30gを楕円に伸ばし、丸めた④をのせ、ラップに包み形を整える。

### 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)
162	2.9	0.3	13	1.3	0

## ☆ 鶏むね塩麹煮（6人分）

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

鶏胸肉	500g
酒	大さじ2
塩麹	大さじ3
季節の野菜を添える	

- ① ポリ袋に鶏胸肉、酒、塩麹を入れ、よく揉む。
- 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。
- ⑤ 盛り付けをする際に、季節の野菜を添える。

### 1人分の栄養価（添え野菜なしの栄養価です）

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)
104	1.9	1.4	4	0.1	1.6

## ☆ 五目ひじき煮（6人分）

※衛生管理のため厚さ0.01のポリ袋を二重にする

茹で大豆	100g	めんつゆ（本つゆ4倍濃縮）	大さじ2
ひじき	10g	みりん	大さじ1
油揚げ（たて半分に切り拍子切り）	1枚	水	100cc
にんじん（せん切り）	100g		

- ① ポリ袋に茹で大豆、ひじき、カットした油揚げ、にんじん、めんつゆ、みりん、水を入れてよく混ぜる。
- 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)
60	3.5	2.7	45	2.7	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	120g
たまねぎ	120g
水	600cc
だしパック	1パック
減塩みそ	40g

- ① ポリ袋にカットしたじゃがいも、たまねぎ、だしパック、減塩みそ、水を入れる。
- 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)
33	1.2	0.4	10	2.4	0.8

☆ フルーツ寒 (6人分)

粉寒天	1袋 (4g)
みかん缶	1缶 (6号缶)
みかん缶のシロップ	} A 500cc
水	

- ① ポリ袋にA、粉寒天を入れてよく混ぜる。
- 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、③のポリ袋を入れ、20分加熱する。
- ⑤ 流し缶に入れかえ、冷めて固まったら、2cmの角切りにしてみかんの果実を混ぜる。

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)
46	0.3	0	6	0.7	0