



うれ
備えあれば憂いなし!

災害時に役に立つポリ袋 レシピ



災害は、地震だけでなく大雪や大雨・洪水など、いつ何が発生するか分かりません。また、災害時には停電や断水なども起こります。ポリ袋レシピは災害時に活用できるほか、健康を気遣う方、ダイエット中の方、忙しくて手料理を作る時間がない方、高齢者にもおすすめの調理法です。

【基本の手順】

1. ポリ袋に具材と調味料を入れる
2. 空気を入れて口をひねり、よく振る(調味料と具材をなじませる)
3. 袋の中の空気を抜き、ねじりながら上部で縛る



4. 鍋底に皿を置いて、湯を沸かす
※湯を一度沸騰させてから火を弱め、常に鍋底からポコポコと泡が出る状態(沸点)を保つ
※鍋に入れた皿が、ポリ袋の破れを防ぎます
5. ポリ袋を平らにして鍋に入れ、指定の時間ゆでる(平らにすると、熱が均等に伝わります)

ポリ袋とは…

ポリエチレン製の半透明の袋です。スーパー等ではロール状になっているものです。

ポリ袋は、130℃までの耐熱性があるため、袋ごと熱湯に入れて調理することが可能です。

材質が異なるもの(透明なビニール袋等)を使用すると、熱に耐えられず、調理の途中で破れることがありますので、ご注意ください。

ポリ袋 レシピのメリットいろいろ

1. 油を使わないからヘルシー
2. 調味料は少量(約半分)でOK!
3. 素材のうまみや栄養素を逃がさない
4. ひとつの鍋で一度にたくさんの料理が作れる
5. 煮くずれをガード(半真空状態のため)
6. 柔らかく仕上がる
7. ポリ袋のまま冷凍保存ができる
8. 後かたづけが簡単

◆災害時には鍋の水に雨水や川(泥)水を使用することができません。また、ポリ袋のまま器に被せて食べると食器を洗う水が節約できます。

ごはん

【用意するもの】

・米 1合 ・米と同量の水

【手順】

- ①ポリ袋に米を入れる(米は洗わなくてもOK)
 - ②①に同量か少し多めの水を入れる
 - ③空気を抜いてきつく縛る(空気を抜くことが重要)
 - ④沸騰したお湯の中に入れて煮る(15分~20分くらいでご飯が炊きあがります)
- ※鍋のふたは閉じておくと圧力が高まって早くできます。

ツナ入り肉じゃが

【用意するもの】

・じゃがいも 100g ・玉ねぎ 100g
・人参 30g ・白だし 10cc
・ツナ缶 1/2缶

【手順】

- ①材料を適当な大きさに切りそろえる(さいころ状に切ると均等に熱が通ります)
- ②ポリ袋に材料を全部入れて、袋から空気を抜く
- ③沸騰したお湯の中に入れて30分煮る

ポテトサラダ

【用意するもの】

・じゃがいも 200g ・かぼちゃ 50g
・きゅうり 1/2本 ・ソーセージ 1/2本
・マヨネーズ 適量 ・塩こしょう 少々

【手順】

- ①材料を適当な大きさに切ります(さいころ状に切ると均等に熱が通ります)
 - ②ポリ袋にかぼちゃ、じゃがいもを入れて、袋から空気を抜く
 - ③沸騰したお湯の中に入れて30分煮る
 - ④茹で上がったかぼちゃ・じゃがいもは、ポリ袋の中でつぶしてあら熱を取り、マヨネーズ・塩こしょうで味を整える
 - ⑤④に残りの材料を混ぜる
- ※きゅうりは袋に入れて塩でもんでおく(キャベツで代用も可能)
※かぼちゃはなくてもよい