

# 災害時を想定したポリ袋調理

《ポリ袋を使って調理してみよう！！》

## メニュー

- ◇スープパスタ（大麦入り）
- ♠焼き鳥缶のカシューナッツ和え



### ♡スープパスタ

ざい しょう 材 料	ぶんりょう ひとりぶん 分量 (1人分)	
A {	パスタ (ペンネ)	40 g
	おおむぎ おしむぎ 大麦 (押麦)	大さじ山盛り 1
	みず 水	180 cc
B {	みずにかん トマト水煮缶 (カット)	50 g
	たま 玉ねぎ	25 g
	かん ツナ缶	25 g
	かん ホールコーン缶	15 g
	かん マッシュルーム缶	8 g
	こけい 固形コンソメ	1/3個
	しお 塩	ひとつまみ
こしょう	適宜	

### 〈作り方〉

1. ポリ袋にAのペンネと押麦、水を入れる。  
(40分間吸水させる。)
2. 玉ねぎは、キッチンばさみで切る。
3. 1のポリ袋にBの材料を全部入れる。
4. ポリ袋の空気を抜きながらをねじり  
上の方でしっかり結ぶ。  
(液体がこぼれないように注意する)
5. 鍋に湯を沸かし、4を入れ約15分位  
湯せんする。

\* 温度…80~90℃を保つ。  
(小さい気泡が出る程度)

### ♠焼き鳥缶の カシューナッツ和え

ざい しょう 材 料	ぶんりょう ふたりぶん 分量 (2人分)
や とりかん 焼き鳥缶	1缶
カシューナッツ	30g
プロセスチーズ	2個
き ほ だいこん 切り干し大根	4g
レタス	大1枚
す 酢	大さじ1/2

### 〈作り方〉

1. ポリ袋に切り干し大根と水(大さじ1)を入  
れ、10分位吸水させる。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. プロセスチーズは手で小さくちぎる。
4. カシューナッツで荒く砕く。
5. 1に焼き鳥缶とすべての材料を入れ、よく  
混ぜる。  
(レタスは家にある野菜で代用が可能)

### ♡ココアケーキ

ざい しょう 材 料	ぶんりょう ふたりぶん 分量 (2人分)
ホットケーキミックス	100 g
ココア(砂糖入り)	大さじ2
みず 水	100 ml
あぶら サラダ油	小さじ1

### 〈作り方〉

1. ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気  
を少し残してねじりあげ、上の方で結ぶ。
2. 鍋の底に皿を敷き、水を1/3入れたら、  
皿の上に1を置く。
3. 鍋に蓋をして、強火にかける。沸騰したら  
中火にして、さらに約10分火を通す。
4. 火を止めて、そのまま5分置く。

\* ナッツ類やレーズンなどお好みで加えて  
も美味しくできます。

# \*ポリ袋レシピ（湯せん調理）での注意点

## 1. ポリ袋の選び方

ポリエチレンでできている半透明の袋を選ぶ。（130℃まで耐えられます）  
「高密度ポリエチレン」「食品用」「台所用（キッチン用）」「保存用」  
などと表示されているものを使用すること。



※透明の袋は熱で溶けだす可能性があるので使用しないこと。

## 2. 湯せん調理の仕方

- ①温度は80～90℃に保つこと。（小さい泡がでる程度）  
（ポットでの調理もOK!）
- ②ポリ袋が鍋に直接触れないように注意すること。
- ③油を多く使う料理は避けること。  
（②、③ポリ袋が破れるのを防ぐため）

※必ず、大人の人と一緒にチャレンジしよう！