

長崎市食生活改善推進員東支部 講習会

パッキング（災害時にポリ袋で作れるレシピ）

① ごはん（ごはんは、1袋で1合分を作ります。）

材料（2人分）

米	1合（150g）
水	220ml

作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ さっと洗いを捨て、分量の水を入れ、空気を抜きながらポリ袋の上の方で口を結び、30分吸水させる。
- ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、中火で20分加熱し、火を止め鍋に入れたまま10分ほど蒸らす。

1人分の栄養価

エネルギー 257kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g 食塩相当量 0.0g

全 粥

米40g 水200ml

米の量を変えると好みのおかゆも出来ます。

水をジュースに替えるとピラフになりアレンジ展開が出来ます。

五分粥

米20g 水200ml



② ツナとトマトのスパゲティ

材料（1人分）

スパゲティ	100g
トマトジュース	200ml
ツナ缶(オイルなし)	1缶(70g)
コンソメ顆粒	小さじ1
水	40ml

作り方

- ① スパゲティは、1/3に折る。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れる。
- ③ 空気を抜きながらポリ袋の上で口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし③を入れ、中火で20分加熱し、火を止め鍋に入れたまま10分ほど蒸らす。

1人分の栄養価

エネルギー 599kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.4g

③ 肉じゃが

材料（1人分）

じゃがいも	1個（100g）
にんじん	1/3本（50g）
レトルト牛丼	1/2袋（80g）

作り方

- ① ジャガイモ、にんじんは皮をむき、小さめのイチョウ切りにする。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ 空気を抜きながらポリ袋の上で口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし③を入れ、中火で30分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー 174kcal たんぱく質 5.4g 脂質 7.7g 食塩相当量 0.9g

④ 親子丼の具（鶏肉の卵とじ）

材料（1人分）

焼き鳥缶（たれ）	1缶（75g）
卵	1個（50g）
たまねぎ	1/4個（50g）
グリーンピース	適量

作り方

- ① たまねぎは皮をむき、薄切りにする。卵は溶いておく。
- ② ポリ袋に、すべての材料を入れよくもんで混ぜ合わせ、空気を抜きながらポリ袋の上で口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、中火で30分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー 218kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.0g 食塩相当量 0.9g

⑤ 干し大根とツナのサラダ

材料（4人分）

茹で干し大根	45g
コーン缶	1/2缶（95g）
ツナ缶（オイル漬）	1/2缶（35g）
塩昆布	15g

作り方

- ① 茹で干し大根はポリ袋に水150ccを一緒に入れて戻す。
- ② もどったら、ポリ袋に入れた干し大根の水気をしっかり絞る。
- ③ ②にコーン缶、ツナ缶、塩昆布を入れてよく混ぜる。
- ④ 味がなじむまでしばらくおいたらできあがり。

1人分の栄養価

エネルギー 55kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.6g