

日常食を非常食に

ポリ袋で非常食づくり



～切りし大根とツナのあえ物～

材料(4～5人分)

切り干し大根	20～30g
ツナ缶	1缶
塩昆布	一つまみ
ポリ袋	1袋

作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根・ツナ(缶汁ごと)を入れて揉み混ぜる。
- ② 袋の口を軽く縛り、切り干し大根が缶の汁で戻るまで30～40分置いて、塩昆布一つまみ入れて混ぜる。

～パンフリン～

材料(2人分)

生たまご	1個
牛乳(又は豆乳)	130ml程度
食パン	1枚
砂糖	(大さじ2強)20g
ポリ袋	1袋

作り方

- ① ポリ袋に材料を全て入れて揉み混ぜる。
- ② 袋の空気をなるべく抜き、袋の上の方で、きつく縛る。10分湯煎する。
*深めの鍋に陶器の皿かタオルを入れ、水を入れて沸騰させる。
- ③ 袋を乾いたタオルで包み、形を整えてから袋から取り出す。または、ほかの袋に分けるなどして袋ごと器に置いて食べる。

*柔らかいので介護食にもなります。卵や牛乳(又は豆乳)が食べられるようになった子どもにも食べやすいですよ。食パンではなくロールパンやレーズンパンなどでも出来ます。

～ご飯～

材料(2人分)

米	1合(紙コップ約1杯)
水	1合
ポリ袋	1袋

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ袋を縛り、15～30分漬けておく。
- ② 20～30分湯煎して火を止め、10分程度保温する。

～肉じゃが～

材料(2人分)

ツナ缶	1缶
じゃが芋	中1個
人参	中3分の1本
玉ねぎ	中4分の1個
麺つゆ	スプーン1～1.5杯
ポリ袋	1袋

作り方

- ① 野菜は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に材料を全て入れて揉み混ぜ、袋を縛る。
- ③ 20～30分湯煎する。
*めんつゆの代わりにカレールーを一かけ、水100cc入れるとカレーになります。

災害時は水の使用を最小限にしたいですね。

ポリ袋で料理すると、色々な料理を同じ鍋で湯煎することができます。また、袋のまま食べることもできるので、食器を汚すこともありません。

ポリ袋自体がビニール手袋の代用にもなります。この機会にポリ袋も非常用品に入れませんか？