

日頃からローリングストックを実践して災害に備えましょう。



いざ食（いざという時の食）

湯煎ポリ袋料理

～いざという時に困らないため
慣れておこう湯煎ポリ袋料理～



港南区食生活等改善推進員会（愛称：ヘルスメイト）とは・・・

『私達の健康は私たちの手で』をスローガンに《栄養・運動・休養》を三本柱として、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進員会

* ポテトオムレツ

～1人分：エネルギー 185kcal 食塩相当量0.7 g～

《材料》 2人分

じゃがいも	40 g	ハム	30 g
卵 2 個	100 g	牛乳	50ml
マヨネーズ	大さじ1	こしょう	少々

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② ・じゃがいも…薄いいちょう切り。 ・ハム…粗みじん切り。
- ③ ポリ袋（湯煎調理可）に②のじゃがいもと卵を入れ、よく揉み込む。
- ④ ③に牛乳・マヨネーズ・ハム・こしょうを入れ、よく揉み込む。
- ⑤ ④のポリ袋は空気を抜き、袋の上の方を縛る。
- ⑥ 沸騰したお湯の中に⑤のポリ袋を入れ、弱火で15分加熱する。
- ⑦ ポリ袋を取り出し、袋の外から布巾で包み、形を整える。



* カレーピラフ

～1人分：エネルギー 394kcal 食塩相当量1.9 g～

《材料》 2人分

米1合	150 g	玉ねぎ	30 g
水（米の2割増し）	180cc	カレー粉	大さじ1
ツナ缶（油漬け）1缶	70 g	塩	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1	コーン缶	30 g

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② ・米…ポリ袋（湯煎調理可）の中に水を入れ30分浸水させる。
・玉ねぎ…粗みじん切り。
- ③ 米の入ったポリ袋に全ての材料と調味料を入れ、よく揉み込む。
- ④ ③のポリ袋は空気を抜き、袋の上の方を縛る。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に④のポリ袋を入れ、弱火で30分加熱し、ポリ袋を取り出し10分蒸らす。



* お好み焼き

～1人分：エネルギー 170kcal 食塩相当量1.4 g～

《材料》 2人分

お好み焼き粉	60 g	水	60cc
卵1個	50 g	キャベツ	150g
鮭フレーク（瓶詰）	20g		

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② キャベツ…細千切り。
- ③ ポリ袋（湯煎調理可）に全ての材料と水を入れ、よく揉み込む。
- ④ ③のポリ袋は空気を抜き、平たく形を整え、袋の上の方を縛る。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に④のポリ袋を入れ、弱火で30分加熱したら取り出す。（お好みで青のり・ソース等ご利用下さい）



＊しょうが香るあさりスープ ～1人分：エネルギー 21kcal 食塩相当量1.0g～

《材料》 2人分

あさり缶（具のみ1/2缶）	15 g	小松菜	30 g
えのき	30 g	塩・こしょう	少々
おろし生姜	小さじ1	水	300ml
コンソメ顆粒	小さじ1		

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② 小松菜・えのき…5mmのみじん切り。
- ③ ポリ袋（湯煎調理可）に全ての材料と調味料・水を入れ、よく揉み込む。
- ④ ③のポリ袋は空気を抜き、袋の上の方を縛る。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に④のポリ袋を入れ、弱火で13分加熱する。
- ⑥ ポリ袋を取り出し、袋のまま器に入れ、袋の下方端を3cm切りスープを器に移す。



＊チキンと野菜の塩こうじ味 ～1人分：エネルギー 163kcal 食塩相当量1.4g～

《材料》 2人分

鶏もも肉	120 g	しめじ	100 g
ピーマン2個	60 g	塩麹	大さじ2
ミニトマト3個	30 g		

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② ・鶏もも肉…小さめの一口サイズに切る。
・ピーマン…1cm幅の縦切り。
・しめじ…ほぐしておく。 ・ミニトマト…縦半分に切る。
- ③ ポリ袋（湯煎調理可）に②の鶏もも肉を入れ、塩麹でよく揉み込む。
- ④ ③のポリ袋にピーマン・しめじ・トマトを入れて、空気を抜き、袋の上の方を縛る。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に④のポリ袋を入れ、弱火で20分加熱し、取り出す。



＊中華風炊き込みご飯 ～1人分：エネルギー 355kcal 食塩相当量1.5g～

《材料》 2人分

米1合	150 g	干し椎茸1/2個	2.5 g
水	200cc	人参	20 g
乾燥さくらエビ	10 g	ごま油	小さじ1/2
焼き鳥缶	75 g		
オイスターソース	大さじ1/2		

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② ・米…ポリ袋（湯煎調理可）の中に水を入れ30分浸水させる。
・椎茸…細かくつぶし米の中に入れる。 ・人参…細切り。
- ③ 米の入ったポリ袋に全ての材料と調味料を入れ、袋は空気を抜き、袋の上の方を縛る。
- ④ 沸騰したお湯の中に③のポリ袋を入れ、弱火で30分加熱し、ポリ袋を取り出し10分蒸らす。



＊グラノーラのチョコマシュマロ ～1人分：エネルギー 188kcal 食塩相当量0.4g～

《材料》 2人分

マシュマロ 30g チョコレート 30g
お好みのグラノーラ（コーンフレーク） 30g

グラノーラは他のシリアルに変更可能



作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ沸騰させておく。
- ② チョコレート…細かく砕く。
- ③ オープンシートの上にグラノーラをのせておく。
- ④ ポリ袋（湯煎調理可）に砕いたチョコレートとマシュマロを入れ、よく揉み込む。
- ⑤ ④のポリ袋は空気を抜き、袋の上の方を縛る。
- ⑥ 沸騰したお湯の中に⑤のポリ袋を入れ、材料が溶けたら、ポリ袋を取り出す。
- ⑦ ポリ袋の中身を、袋を裏返しながら取り出し、③の上にのせ、耐熱ヘラを使い手早く混ぜて、一口サイズに分けて冷ます。

…《湯煎・ポリ袋料理の注意点》…

- ・鍋はひと回り大きめの鍋を使用。
- ・高密度ポリエチレン袋（湯煎調理可）の表記があるものを使用。

《作り方》

- ① 材料は一人分ずつ小分けにし袋に入れ、空気を抜き、袋の上の方で縛る。
- ② 鍋底に耐熱皿を敷き、鍋に水を半量位入れ沸騰させる。
(ポリ袋が鍋底の熱で穴があかないように耐熱皿を敷く)
- ③ 水が沸騰した鍋に、材料を入れたポリ袋を入れ、再沸騰したら弱火にする。

袋の結び方



鍋への入れ方



できあがり



災害発生時には、電気やガス、水道が自由に使えない場合があります。
そんな時に『湯煎ポリ袋』調理なら、ポリ袋と鍋・耐熱皿・カセットコンロなど
最小限の道具で調理が出来ます。

また、1つの鍋で複数の料理が一気に作れるため、少ない水で調理ができます。



耐熱皿



令和 7年10月発行

横浜市港南福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

横浜市港南区港南4-2-10

TEL：045-847-8437

FAX：045-846-5981