作るの簡単、片づけらくらく。
「いつも」のごはんが「もしも」の安心に。

湯煎ポリ袋料理

いざ食（いざという時の食） Vol.2



災害時は、電気・ガス・水道が使えなくなることがあります。
湯煎ポリ袋調理は、最小限の道具と少ない水で作れる調理方法です。
いざという時に安心して活用できるよう、普段から作って慣れておきましょう。

調理前にご確認ください！『湯煎・ポリ袋料理のポイント』は裏表紙に掲載しています。

焼かないフレンチトースト

エネルギー　258 kcal　食塩相当量 0.7 g（1 人分）

《材料》 2 人分

食パン(8枚切2枚)　90g

A
- 牛乳　120ml
- 卵(1個)　50g
- 砂糖　大さじ1
- バター　4g
- バニラエッセンス　少々
- レーズン　25g



保存用パンを使用しても美味しいです。

作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② 食パンを一口大に切る。
③ ポリ袋(湯煎調理可)に A を入れよくもみほぐす。
④ ③に②の食パンを加えよく混ぜる。形を整え、ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方を縛る。
⑤ 沸騰した湯の中に入れ、再沸騰してから弱火にし、１５分加熱する。
⑥ 好みの形に切り分け皿に盛る。



作り方④
(写真は 4 人分)

<アレンジ>

・皿に盛りつけた後、お好みでホイップクリームやジャム等を添えても美味しいです。
・できたてでも冷蔵庫で冷やしても美味しく食べられます。



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

そぼろ丼

エネルギー　532 kcal　食塩相当量　1.7 g(１人分)

《材料》２人分

(肉そぼろ)			(卵そぼろ)		
A	とりひき肉	150g		卵(2個)	100g
	しょうゆ	大さじ１	B	砂糖	小さじ2
	砂糖	大さじ１		水	小さじ1
	みりん	大さじ1/2		塩	少々
	酒	大さじ1/2			
	おろし生姜	5g		ごはん	360g



作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② ポリ袋(湯煎調理可)に A の材料をすべて入れ、よく揉み込み、調味料を肉になじませ、空気を抜き袋の上の方を縛る。
③ 別のポリ袋に卵を割り入れ、B の調味料を入れ混ぜ合わせ、空気を抜き袋の上の方を縛る。
④ 沸騰した湯の中に②、③のポリ袋を広げるように入れ、再沸騰してから弱火にし、卵は１２分、肉は２０分加熱して取り出す。
⑤ 取り出した袋は熱いのでふきんなどを使い、袋の上から細かく揉みほぐす。
⑥ 器にごはんを盛り、肉そぼろと卵そぼろを盛り付ける。三つ葉はお好みでどうぞ。

さくら海老しんじょ

エネルギー　92 kcal　食塩相当量　1.3 g(１人分)

《材料》２人分

(しんじょ)			(あん)				
A	はんぺん	100g	B	水	100ml	片栗粉	小さじ1
	桜えび(2g)	大さじ１		みりん	大さじ1/2	水	小さじ1
	むき枝豆(冷凍)	10ｇ		しょうゆ	小さじ1/2		
	片栗粉	大さじ１		白だし	小さじ1		
				生しいたけ(2個)	25g		



作り方

(しんじょ)
① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② (材料の下ごしらえ)＊桜えび…包丁で粗く切る。＊生しいたけ… 薄切り(あん用)。
③ ポリ袋(湯煎調理可)に A の材料をすべて入れ、はんぺんを潰しながらよく混ぜる。
④ ポリ袋の中で２等分にし、それぞれを丸め空気を抜き、袋の上の方を縛る。

(あん)
⑤ ポリ袋に片栗粉と水を入れる。しいたけと B を入れよく揉む。ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方を縛る。
⑥ 沸騰した湯の中に④、⑤のポリ袋を入れ、再沸騰してから弱火にし、１５分加熱する。
⑦ 器にしんじょ、あんの順に盛り付ける。



作り方④

ポテトサラダ

エネルギー　206 kcal　食塩相当量　1.1 g(１人分)

《材料》２人分

A	じゃがいも(小2個)	180g		
	ツナ缶オイル漬(1缶)	70g	福神漬け(汁をきったもの)	25ｇ
	きゅうり(1/2本)	50g	マヨネーズ	大さじ1



作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② (材料の下ごしらえ)＊ツナ缶…油をきる。＊福神漬け…汁をきる。
＊じゃがいも…１cm幅の半月切り、ざるに入れてんぷんを洗い流す。
＊きゅうり…薄切り。
③ ポリ袋(湯煎調理可)にじゃがいもを入れ空気を抜き、袋の上の方を縛る。
沸騰した湯の中にポリ袋を平らに入れ、再沸騰してから弱火にして
１５分加熱し、袋を取り出し５分蒸らす。
④ じゃがいもは熱いのでふきんなどを使いつぶし、もみほぐす。あら熱を取り、A を混ぜる。

福神漬けの代わりに、たくあんやしば漬けを入れてもおいしいです。

高野豆腐の玉子とじ

エネルギー　153 kcal　たんぱく質 12.6 g　食塩相当量 1.5 g(１人分)

《材料》２人分

ひとくち高野豆腐(12個)	34g	A	卵(1個)	50g
にんじん(1/3本)	40g		白だし	大さじ1・1/2
生しいたけ(3個)	40g		砂糖	小さじ2
冷凍いんげん(生でも可)	35g		水	200ml



作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② (材料の下ごしらえ) ＊にんじん…短冊薄切り。 ＊生しいたけ…薄切り。
　＊冷凍いんげん…斜め切り。
③ ポリ袋(湯煎調理可)に A を入れよく混ぜ、②を入れてさらに混ぜる。
④ 最後に高野豆腐を入れまんべんなく浸す。
⑤ ④のポリ袋の空気を抜き、袋の上の方を縛る。
⑥ 沸騰した湯の中にポリ袋を入れ、再沸騰してから弱火にし、２０分加熱する。

たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富な高野豆腐を使ったレシピです。

ジャンバラヤ

エネルギー　425 kcal　食塩相当量　2.3 g(１人分)

《材料》２人分

米(１合)	150g	ケチャップ	大さじ3
水	200ml	カレー粉	小さじ1
サラダチキン	100g	顆粒コンソメ	4g
玉ねぎ(1/4個)	50g	塩	少々
ピーマン(1個)	40g	オリーブオイル	大さじ1
赤パプリカ(1/4個)	40g	黒こしょう	少々
にんにく	5g		



作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② (材料の下ごしらえ) ＊にんにく…みじん切り。
　＊ポリ袋(湯煎調理可)に米と水をいれて３０分浸水させる。
　＊チキン、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ…２ｃｍの角切り。
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 ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方を縛る。ポリ袋内の食材を広げるように沸騰した湯に入れ、再沸騰してから弱火にし、３０分加熱する。
⑤ 火を止め、そのまま湯の中で１０分蒸らす。

食材は冷蔵庫にあるものでアレンジできます。サラダチキンをウインナーに変更しても美味しいです。

あさり缶のチャウダー

エネルギー　151 kcal　食塩相当量　1.5 g(１人分)

《材料》２人分

あさりの水煮缶(1缶)	65g	A	牛乳	200ml
玉ねぎ(1/2個)	100g		顆粒コンソメ	4g
にんじん(1/3本)	40g	B	片栗粉	大さじ1
じゃがいも(小1個)	100ｇ		水	大さじ3
こしょう(お好みで)	少々			



作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② (材料の下ごしらえ) ＊ B の材料で水とき片栗粉を作る。
　＊玉ねぎ、にんじん、じゃがいも…１cmの角切り。
③ ポリ袋(湯煎調理可)に A・B・あさり缶(汁ごと)・野菜を入れ混ぜる。
④ ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方を縛る。
⑤ 水とき片栗粉が均一になるようポリ袋の中身をよく混ぜてから、沸騰した湯の中にポリ袋入れ、再沸騰してから弱火にし、２０分加熱する。
⑥ お好みでこしょうを加える。

お湯に入れる前によくもんで片栗粉をまんべんなく混ぜると、とろみが上手につきます。

ごはん

エネルギー　257　kcal　食塩相当量　0　g（１人分）

《材料》２人分

米（１合）	150ｇ	水	200ml

＊水に余裕がある場合は、ポリ袋の中で米を洗い、洗った水(分量外)を捨ててから調理してください。

作り方

① 鍋底に耐熱皿を敷き、水を沸騰させておく。
② ポリ袋(湯煎調理可)の中に分量の水と米を入れ空気を抜き、袋の上の方を縛り３０分浸水する。
③ 沸騰した湯の中にポリ袋を平らに広げるように入れ、再沸騰してから弱火にし、３０分加熱する。
④ 火を止め、そのまま湯の中で１０分蒸らす。



＜米を炊くために必要な水の量＞

・米の重量１.５倍(体積の１.２倍)。
・米の種類や新米、古米などで水加減は異なります。

湯煎・ポリ袋料理のポイント！

調理前に必ずご確認ください

★鍋は耐熱皿よりひと回り大きめのものを使用。
★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。

《準備するもの》


鍋


耐熱皿


コンロ



ポリ袋(湯煎調理用)


キッチンタイマー


キッチンばさみ

① 
材料を袋に入れ、空気を抜きながらねじり上げ、ポリ袋の上の方で縛る。

② 
鍋底に耐熱皿を敷き、鍋に水を１/２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、ねじりを戻したポリ袋を平らに広げるように入れる。再沸騰したら弱火にする。鍋ぶたをして時間を計る。

④ 
火を止めて袋を取り出し、袋のまま器にのせてはさみで袋を切ってできあがり。熱いのでヤケドに注意する。
(写真は1人分)

【注意すること】
お湯の入れすぎや火力が強すぎると吹きこぼれることがあり、火加減に注意しましょう。

【メリット】
災害時は1人分ずつポリ袋で調理すると、取り分ける手間がありません。
複数の料理を同時に調理できます。
材料のうま味や栄養を逃しにくく、ヘルシーに調理できます。
鍋のお湯はくり返し使えるので、水を節約できます。

令和 8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