

災害時の食事について

災害はいつ起こるかわからない！

だからこそ、日頃からの『食の備え』が大切です



普段飲んでいる薬も忘れずに！

主食

- ・アルファ米
- ・レトルトの粥
- ・レトルトのごはん
- ・餅
- ・乾麺 など

主菜

- ・ツナ缶などの缶詰
- ・レトルト食品
- ・高野豆腐 など

副菜

- ・トマト缶
- ・野菜ジュース
- ・インスタントみそ汁
- ・日持ちのする野菜 など

その他

- ・水やお茶
- ・果物の缶詰
- ・菓子類
- ・栄養補助食品 など

災害が起きたら…

<レシピ名付近の数字①②③は、下記の段階を示しています>

1 まずは・・・
そのまま食べられるものから → 冷蔵庫や冷凍庫の中のもの
アルファ米やレトルトカレーなど

2 落ち着いてきたら・・・
水やガス・電気を使わない調理 → 混ぜるだけなどの簡単料理
乾物や缶詰で和え物など

3 水やガス・電気が使えない場合
道具をそろえておくと温かい食事を食べることができます
→ パッククッキングで調理

【パッククッキングとは？】

食材を湯せん調理が可能なポリエチレン袋（耐熱性のポリ袋）に
入れて鍋等で加熱する調理法です

<おすすめポイント>

- *温かい料理を食べることができる *鍋の水を繰り返し使うことで節水できる
- *1つの鍋で同時に何種類も調理ができる など



「ごはんの作り方」からパッククッキングのイメージを掴んでみましょう！

材料（ご飯1合分）：米 1合（150g）、水 1カップ（200ml）



①耐熱性のポリ袋に
材料を入れる

②空気を抜きながら
ポリ袋をしばる

③米がつかる位の水を入れた鍋に米を入れ、
沸騰してから20分加熱する
④火を止め、ふたをして10分蒸らす

鍋のフチや底にポリ袋が触れて
溶けてしまわないように！

鍋の底には
お皿を敷いて
おきましょう



日頃から災害時の食事の味や作り方に慣れておきましょう

ブロッコリーの おかか和え

材料（4人分）

冷凍ブロッコリー 200g

（自然解凍可タイプ）

ごま油 大さじ1

昆布顆粒だし 小さじ2

かつお節 小分けパック1袋

醤油 小さじ1/2

いりごま 少々

作り方

- ①冷凍ブロッコリーを自然解凍する
(水分が出た場合は軽くふき取る)
- ②ごま油、昆布顆粒だしをまぶす
- ③かつお節と醤油を加え、全体にのじむように
混ぜ合わせ、いりごまを振り完成

①



②



災害時だけでなく、毎日の食事にもぴったりな簡単野菜レシピです♪

✿ 生のブロッコリーを使用する場合は茎の部分も皮をむいておいしく活用！

（茎も含めて細かく刻み、加熱して汁気を飛ばし調味料を加えれば
ブロッコリーのふりかけに）

✿ レンジを使用する場合は、耐熱の皿に冷凍ブロッコリーを入れ、
ごま油、だしをまぶし、電子レンジ600wで2~3分加熱し好みの硬さに

✿ ごま油はオリーブオイル、顆粒だしは昆布茶やカツオだしなど、
いつも自宅にあるものを活用し好みの味にアレンジ



ゆかりちりめんじゃこごはん



材料 (4人分)

ご飯	600 g
小松菜 (ゆで)	1/2束 (120 g)
ちりめんじゃこ	30 g
プロセスチーズ	80 g
ゆかり	大さじ1
いりごま	大さじ3

作り方

①プロセスチーズは5mm角に切る
小松菜は細かく切り、
しっかりと水気を切る

②ご飯に小松菜、ちりめんじゃこ、
チーズ、ゆかり、いりごまを加えて
混ぜる



ご飯 (主食) プロセスチーズ (主菜) 小松菜 (副菜) を
混ぜるだけ。手軽にバランスが整います！
朝ごはんにもおすすめ♪



さば缶と玉ねぎの和え物

材料 (4人分)

さば水煮缶	1缶 (190g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
にんじん	1/5本 (30g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
小ねぎ	少々

作り方

- ①さば水煮缶は汁を軽く切り、荒くほぐす
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらす
- ③にんじんは3cmくらいの千切りにする
- ④ポリ袋に水気を切った ②③を入れ、①と合わせる
- ⑤ポン酢しょうゆ、しょうゆで味付けし、小ネギの小口切りを散らす

(4)



和えてから1時間以上置くと
味がなじんで美味しいです！



ミックスビーンズと魚肉ソーセージのサラダ



作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、水に5~10分さらし、水気を切る
 - ②ポリ袋にミックスビーンズと玉ねぎを入れ、青じそドレッシングで和える
 - ③魚肉ソーセージを輪切りにし、②に加え、酢で味を調える
- 災害時などの余裕のない時には、水にさらす工程①等を省いても良いです

③



ミドリンのひとことメモ



にんじん、玉ねぎ、じゃがいもなど、日持ちのする野菜は多めにストックしておくと災害時にも便利です

お好みのドレッシングやマヨネーズなど、好きな味を試しておくのも良いですね

みかん缶とわかめのサラダ

材料（4人分）

みかん缶	小1缶
切り干し大根（乾燥）	16g
カットわかめ（乾燥）	8g
しょうゆ	少々

作り方

- ①みかん缶は果肉とシロップに分け、果肉を食べやすい大きさにカットする
- ②ポリ袋に切り干し大根とカットわかめを入れ、果肉とシロップを入れる
- ③材料が柔らかくなるまで待つ
- ④好みでしょうゆを加える

②



③

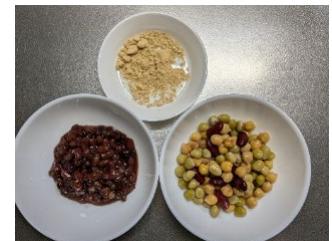


ミックスビーンズ 栗あん風



材料 (一口サイズ6個分)

ミックスビーンズ (ドライパック)	100 g
ゆであずき	100 g
きな粉	適量 (好みで)



作り方

①ポリ袋にミックスビーンズを入れ、潰す

②



②①の袋にゆであずきを入れ、軽く潰しながら混ぜ合わせる

③ポリ袋の端を切り、きな粉をのせたラップに好みの大きさの量を押し出し、丸める



災害時はラップのまま食べることもできますよ！

パッククッキングでごはん



作り方

①耐熱性のポリ袋の中に材料を入れる



材料 (米1合分)

米 1合 (150g)

水 1カップ (200ml)

②空気を抜きながらポリ袋をしばる



③鍋に米が浸かる位の水を入れ、沸騰後20分加熱する
火を止めたらフタをして10分蒸らす



④取り出すときはやけどに注意！



パッククッキングのポイント

鍋のフチや底にポリ袋が触れ、溶けてしまわないように気をつけましょう！

鍋の底にはお皿を敷いておくと良いです



パッククッキングで 焼き鳥缶の親子丼



材料 (1人分)

やきとり缶 (たれ味)	1缶 (75g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
卵	1個
水	100ml
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、耐熱性のポリ袋に材料すべてを入れ全体を混ぜる
(やきとり缶は汁ごと入れる)



- ②パッククッキングの要領で沸騰した湯に袋を入れ、20分加熱する

- ③鍋から取り出し、袋の口を切りごはんの上に盛り付ける



味付けされた缶詰の汁を上手に利用して
調味料として活用しましょう♪





パッククッキングで スープパスタ

材料（1人分）

スパゲッティ（乾麺）	100g
水	300ml
コーンポタージュ（粉末）	1人分
粉チーズ、ドライパセリ	適量

作り方

- ①スパゲッティを半分に折り、
耐熱性のポリ袋にスパゲッティと水を入れる
空気を少し残したままねじり上げ、上方で結ぶ
- ②パッククッキングの要領で、袋を鍋に入れ、
沸騰したら中火にし、麺の表示時間通りに加熱する
- ③結び目をほどき（または切る）、
コーンポタージュ（粉末）を入れて、混ぜる
- ④適量の粉チーズ、ドライパセリをかける

③



パッククッキングでスパゲッティを調理する場合

- ✿ 乾麺がくつきやすいので、時々袋を動かし麺をほぐしながら加熱すると美味しく仕上がります
- ✿ 早茹でタイプのスパゲッティやショートパスタを使用すれば加熱時間を短縮できます





具材はウィンナーソーセージや
ベーコンなどでも美味しいです♪
災害時は自宅にあるものを活用しましょう

作り方

①ソーセージは5mmの斜め切り、
玉ねぎ、ピーマンは
纖維を断つように7~8mmに切る

パッククッキングで ナポリタン

材料（1人分）

スパゲッティ（乾麺）	100g
魚肉ソーセージ	1本 (70g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ピーマン	1/2個 (15g)
湯	150ml
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
粉チーズ	好みで



②スパゲッティは半分に折り、
耐熱性のポリ袋に入れ、
湯、オリーブ油を加えてから
残りの材料を加える



③袋の空気を抜いて先をねじり、
上のほうで結ぶ



④パッククッキングの要領で表示時間通り茹でる
全体をまぜて器に盛り、好みで粉チーズをかける

パッククッキングで ツナとトマトの スペゲッティ



作り方

①スペゲッティを半分の長さにし、耐熱性のポリ袋にすべての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせ、ポリ袋の口を結ぶ



②パッククッキングの要領で
麺の表示時間通りに加熱する
火を止め、湯煎の中で10分蒸らす



ミドリンのひとことメモ

トマトジュースの代わりにトマト缶（200g）でも作れます
また、ツナ缶が油漬けではない場合は
オリーブオイルを追加しても作ることができます

パッククッキングでパンプディング



作り方

①食パンを
1cm角に切る



②耐熱性のポリ袋に卵を入れよく混ぜ
更に牛乳、砂糖、レーズンを加えて
混ぜる



③②の袋に①の食パンを入れ
卵液に浸す



④袋の空気を抜きながらねじってきっちり結び
パッククッキングの要領で約10分、
卵が固まるまで加熱する



⑤器に盛り付け、
チョコレートソースをかける



／
チョコレートソースを
メープルシロップに変えても
美味しいです！
＼

＜チョコレートソースの作り方＞
割った板チョコと牛乳を
ポリ袋に入れ、鍋の余熱で溶かす

みかん缶ごとゼリー



材料 (1 缶分)

みかん缶 1 缶
粉寒天 小さじ 2
※お湯で溶けるタイプ

作り方

- ① みかん缶を少し開け、
中のシロップを耐熱容器に移す
- ② ①に粉寒天を全体にふり入れ、よく混ぜる
- ③ ②を湯煎で溶かす
- ④ みかん缶のフタを完全に開ける
- ⑤ ④に③を入れ全体を混ぜ、ラップ等をかぶせ
冷やし固める



✿ 取り出す際は、缶の反対側も開け、
スプーン等で上から押し出すように力を加えると
缶の形のままゼリーに！
見た目も楽しく子どもにも喜ばれるデザートです♪

✿ スプーンでくって盛り付けても良いです

