

備蓄品を使った簡単レシピ

主食

主菜

副菜

をそろえてバランスよく

材料を混ぜて作る【海藻サラダ】

材料

- ・カットわかめ
- ・ツナ缶（缶汁ごと）
- ・コーン缶
- ・お好みのドレッシング等

主菜

副菜



材料を混ぜて作る【さんま寿司】

材料

- ・パックごはん またはアルファ米（白米）
- ・すし酢
- ・チューブおろし生姜
- ・さんまかば焼缶

主食

主菜



材料を煮て作る【ビーンズスープ】

材料

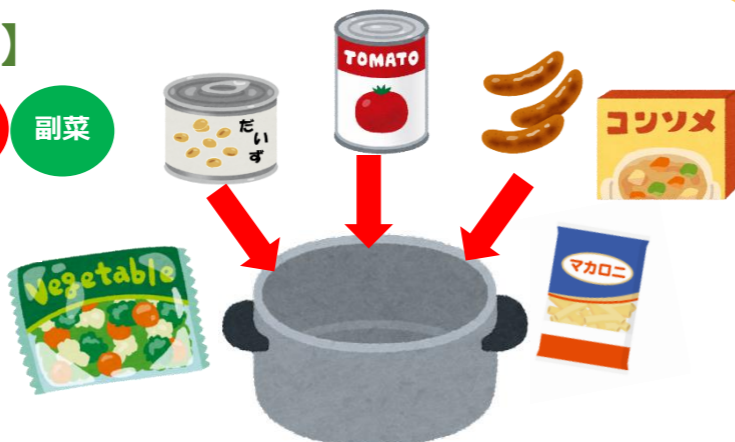
- ・大豆水煮缶
- ・トマト缶
- ・魚肉ソーセージ、ウィンナーなど
- ・マカロニ
- ・コンソメ

主食

主菜

副菜

※野菜などを加えてもよい



ポリ袋クッキングのご紹介



←前橋市ホームページ
「食育の森」でも
ご紹介しています

◎ポリ袋クッキングとは？

食品用のポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋に沸かした湯で加熱する調理方法です。食器や水を汚さずに調理でき、水の少ない環境で活用しやすいです。

◎調理のポイント

材料を入れたポリ袋の空気を抜き、袋の上の方でしばり、深めの鍋底に袋がつかないように耐熱皿やシリコン製の落としぶたを敷き、加熱調理します。



ポリ袋は耐熱 130℃以上もしくは湯せん対応可能と記載された
高密度ポリエチレン製で、厚さ 0.01 mm の無地でマチがないものを使います

ポリ袋クッキングのレシピ

お米を炊く



- 米（無洗米） 1合(150g)
- 水 1カップ(200 mL)



おかずを作る



- 【切干し大根と魚缶の煮物】
- 切干し大根 20g
 - 水 100mL
 - 魚の缶詰 1缶



【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ空気を抜き、袋の上の方でしばる。
- ②30～60分浸水させておく。
- ③沸騰した湯に入れ、沸騰した状態で20分加熱する。
- ④湯から取り出し10分蒸らす。

【作り方】

- ①ポリ袋に切干し大根と水を入れてよくもみ、5分置いて戻す。軽く水気を捨てる。
- ②魚の缶詰を汁ごと入れる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方でしばる。
- ④湯が軽く沸いている鍋で30分位加熱する。

水加減
ご飯は米の1.5倍
軟飯は米の2.5倍
おかゆは米の5倍



ひとつの鍋で同時に作ることも出来ます

調理に使える便利グッズ

