

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

白ご飯

作り方



① 普通のグラスは約200cc
分量の目安に左写真を使用
してください。



② 二重にしたポリ袋の中に
米と水を入れて空気を
抜きます。



③ 沸騰した鍋のお湯の中に
材料入ったポリ袋を浮かべ
30分間煮ます。



④ 出来上がり！

材料 1人分

米 100g

水 130cc

米は無洗米でなくても良いです。
普通の米を洗わずに使います。

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

米は水を入れて15分、炊き上がったなら15分程蒸らすとっそう美味しくなります。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

塩昆布ご飯

作り方



① 普通のグラスは約200cc
分量の目安に左写真を使用
してください。



② 二重にしたポリ袋の中に
米と水を入れて空気を
抜きます。



③ 沸騰した鍋のお湯の中に
材料入ったポリ袋を浮かべ
30分間煮ます。



④ 炊き上がったご飯に適量
塩昆布を袋の中で混ぜて
出来上がり

材料 1人分

米 100g

水 130cc

塩昆布 適量

米は無洗米でなくても良いです。
普通の米を洗わずに使います。

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

米は水を入れて15分、炊き上がったなら15分程蒸らすとっそう美味しくなります。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

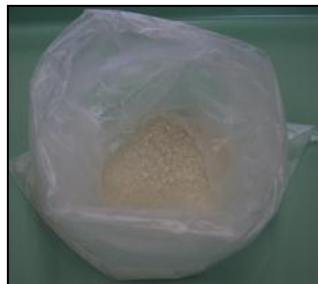
山菜ご飯



作り方



- ① 普通のグラスは約200cc分量の目安に左写真を使用してください。



- ② 二重にしたポリ袋の中に材料を全部入れて空気を抜きます。



- ③ 沸騰した鍋のお湯の中に材料入ったポリ袋を浮かべ30分間煮ます。



- ④ 出来上がり

材料 1人分

米	100g
水	120cc
白だし	10cc
塩	少々
山菜水煮	20g

米は無洗米でなくても良いです。
普通の米を洗わずに使います。

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

米は水を入れて15分、炊き上がった後15分程蒸らすと美味しくなります。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

さつまいもご飯



作り方



- ① 普通のグラスは約200cc
分量の目安に左写真を使用
してください。



- ② 二重にしたポリ袋の中に
材料を全部入れて空気を
抜きます。



- ③ 沸騰した鍋のお湯の中に
材料入ったポリ袋を浮かべ
30分間煮ます。



- ④ 出来上がり

材料 1人分

米	100g
水	120cc
白だし	10cc
塩	少々
さつまいも	30g

米は無洗米でなくても良いです。
普通の米を洗わずに使います。

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

米は水を入れて15分、炊き上がったら15分程蒸らすと美味しくなります。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

カレーライス



材料 1人分
じゃがいも 80g
たまねぎ 80g
にんじん 30g
シーチキン 1/2缶
カレールー 固形1個
水 50cc



作り方



① 材料を適當の大きさに切りそろえます



② 袋の中で固形カレールーを水でとかし、その中にその他の材料を全部いれ袋の空気を抜きます



③ 沸騰したお湯の中に袋ごと入れて30分煮ます



④ 出来上がり



⑤ 他の袋で作っておいた白ご飯にかけます。

ワンポイント

固形カレールーは潰して水に溶かしておくとなり上がりがよいです。じゃがいも、にんじんたまねぎは小さく刻んだ方が熱の伝わりが良くやわらかく煮えます。

お皿に盛り付ける場合は、皿にポリ袋をかけるかラップをすれば、お皿を洗う水が節約できます。

アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

カレーうどん

作り方



① 二重にした袋に乾麺を半分に折、他の材料と共に全部入れ、袋の空気を抜く



③ 沸騰したお湯の中に入れる10分程したら一度袋ごと取りだし、麺をほぐす。沸騰した鍋に戻し、10分程度したら再度取り出し麺をほぐす



④ 出来上がり！！]

材料 1人分

乾麺	100g
カレール	固形1個
水	400cc
玉葱	1/4個
ベーコン	2枚



* ポリ袋のまま器に被せて食べてください。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

乾麺はくっついて固まりますので、時々外に出してもみほぐすと良い状態で出来ます。うどんの場合は乾麺の4倍の水分量が必要です。400ccの水の量は、どんぶり一杯分です。麺の固さから好みは有りますが25分程度の所が美味しいのでは？アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

ナポリタン



作り方



- ① 二重にした袋に乾麺パスタを半分に折り具材と共に全部入れます。
パスタで袋を破らないように



- ② 袋から空気を抜く



- ③ 沸騰したお湯の中に入れ10分したら一度袋ごと取りだし、麺をほぐす。
沸騰した鍋に戻し、10分程度したら再度取り出し麺をほぐす

材料 1人分

乾麺パスタ	100g
たまねぎ	50g
ウインナー	3本
コンソメ	1個
トマトジュース	200cc
ケチャップ	40g



30分～40分で出来上がりです。

お皿に盛り付ける場合は、皿にポリ袋をかけるかラップをすると、お皿を洗う水が節約できます。

ワンポイント

乾麺はくっついてかたまりますので、時々外に出してもみほぐすと良い状態で出来ます。
パスタの場合は乾麺の2倍の水分量が必要です。
トマトジュースが無い場合はケチャップだけでも作れます。
その時の分量はケチャップ100gと水130ccです
アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

味噌煮込みうどん



作り方



- ① 二重にした袋に乾麺を半分に折、他の材料と共に全部入れ、袋の空気を抜く



- ③ 沸騰したお湯の中に入れる
10分程したら一度袋ごと取りだし、麺をほぐす。
沸騰した鍋に戻し、10分程度したら再度取り出し麺をほぐす



- ④ 出来上がり！

材料 1人分

乾麺	100g
味噌	30g
和風だし	少々
水	400cc
玉葱	1/4個



* ポリ袋のまま器に被せて食べてください。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

乾麺はくっついて固まりますので、時々外に出してもみほぐすと良い状態で出来ます。
うどんの場合は乾麺の4倍の水分量が必要です。
400ccの水の量は、どんぶり一杯分です。
麺の固さから好みは有りますが25分程度の所が美味しいのでは？
アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

ポテトサラダ



作り方



① 材料を適当の大きさに切ります。



② 二重にしたポリ袋の中にかぼちゃとじゃがいもを入れます。



③ 沸騰した鍋のお湯の中に材料入ったポリ袋を浮かべ30分間煮ます。

材料 1人分

じゃがいも	200g
かぼちゃ	50g
きゅうり	1/2本
ソーセージ	1/2本
マヨネーズ	適量
塩・コショウ	少々



④ 茹で上がったかぼちゃ・じゃがいもは、ポリ袋の中で潰し荒熱を取り、マヨネーズ・塩・コショウで味を好みに整えます。最後にきゅうりとソーセージを混ぜて完成！

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

材料はさいころ状に切手使うと満遍なく熱が通ります。

かぼちゃは、無くても良い

きゅうりは塩で袋に入れ揉んでおくと良い。

きゅうりが無い場合はキャベツでも代用できます。

アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

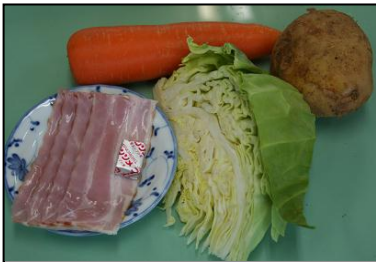
ポトフ



温かいスープはこれでOK

材料 1人分

じゃがいも	50g
たまねぎ	50g
きゃべつ	50g
にんじん	30g
ベーコン	30g
コンソメ	1/2個
水	150cc



作り方



① 適当な大きさに材料を切りそろえます。



② 二重にした袋に材料を全部入れる



③ 沸騰したお湯の中に入れて30分煮る



④ 出来上がり！！]

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

材料はさいころ状に切手使うと満遍なく熱が通ります。
気持ち薄味に作って後で自分の好みに調整して下さい。
具材は少なくてもかまいません。基本は300gでコンソメ1個の割合です。
アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

肉じゃが風シーチキンじゃが

作り方



いつもの煮物はこれで完成

材料 1人分	
じゃがいも	100g
たまねぎ	100g
にんじん	30g
シーチキン	1/2缶
白だし	10cc



① 材料を適当な大きさに切りそろえる



② 二重にした袋に材料を全部入れる袋から空気を抜く



③ 沸騰したお湯の中に入れて30分煮る



④ シーチキンじゃがの出来上がり

* ポリ袋のまま器に被せて食べて下さい。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

材料はさいころ状に切手使うと満遍なく熱が通ります。
気持ち薄味に作って後で自分の好みに調整して下さい。
具材の水分で煮ますので材料の味が出て大変美味しい
アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作りませんか

ねぎの味噌汁



温かい味噌汁どうですか？

材料 1人分

ねぎ	1/3本
味噌	18g
水	200cc
和風だし	少々



作り方



① 二重にした袋に材料を全部入れる袋の空気を抜く



③ 沸騰したお湯の中に入れ30分煮る



④ 出来上がり！

* ポリ袋のまま器に被せて食べてください。
食器を洗う水が節約できます。

ワンポイント

ねぎの代わりに麩・乾燥わかめ等を使っても美味しく出来ます。
気持ち薄味に作って後で自分の好みに調整して下さい。
水200ccはお椀1杯分です。
アレルギーや病人食の方は各自材料を変更して下さい。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424

ポリ袋で作る非常食レシピ

非常時にポリ袋と台所の食材を使って温かく美味しい食べ物を作ませんか

カップケーキ

作り方



- ① 粉ものだけを袋に入れ良く混ぜ合わせます。玉子・牛乳を入れて更に良く混ぜ合わせます。



- ② 袋の端を破いて紙コップに分け入れます。



- ③ レーズン等をトッピングし、ポリ袋に1個ずついれ袋の角に寄せます。



- ④ 倒れないように袋の先端をまとめて軽く縛り、30分煮ます。

材料	5個分	
薄力粉		100g
ベーキングパウダー		5g
砂糖		50g
塩		少々
玉子		1個
牛乳		100cc
レーズン		少々



出来上がり！！

ワンポイント

粉物の混じりが成功の最大ポイントなので時間を掛けて袋の角も良く混ぜ合わせる。
玉子が無くても出来ますし、牛乳の代わりに粉末ミルクを使用しても出来ます。
紙コップが無い場合はポリ袋ごと煮ても出来ます。
アレルギーや病人食の方は各自材料を変更してください。

問合せ先 碧南防災ボランティア連絡会 代表 神谷賢司 090-4445-3424