

# 食のサバイバル術 ～災害発生後をどう乗り切る？～

令和7年4月資料 指導：新居浜市保健センター 新居浜市食生活改善推進協議会長 千葉 晶子

## ●パック De ごはん

<材料>（1人分）

無洗米・・・75g

水・・・100ml



### <作り方>

- ①お米と水をポリ袋に入れて空気を出来るだけ押し出すようにして袋の上部を結んで閉じる。そのまま1時間くらい吸水させる。
- ②お鍋の半分に水を張って皿を敷き、①を入れ蓋をして火をつける。（※たくさん入れ過ぎない）
- ③沸騰したら中火にし20分加熱した後、火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

エネルギー 267 キロカロリー 塩分 0.0g

②のイメージ



## ●サバみそ豆腐ハンバーグ

<材料>（4人分）

サバ缶（みそ煮）・・・1缶（固形140g）

サバ缶の汁・・・大さじ1

高野豆腐・・・1枚

青ねぎ・・・20g（4本）

ミックスベジタブル・・・100g

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

片栗粉・・・大さじ4

油・・・小さじ1

### <作り方>

- ①ポリ袋に高野豆腐と熱いお湯を入れふやかし、水気を切って細かく潰す。
- ②①に水気を切ったサバ缶を入れて軽くもみほぐす。
- ③青ねぎはキッチンバサミで小口切りにしてミックスベジタブルと一緒に②に入れて混ぜる。
- ④サバ缶の汁、みりん、しょうゆ、片栗粉をポリ袋に加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンに薄く油を塗って熱する。ポリ袋の端を切って8等分ずつフライパンに押し出し、形を整えて並べ両面をこんがり焼く。

エネルギー172 キロカロリー 塩分 0.9g



### ポリ袋クッキングの留意点

- ① ポリ袋は高密度ポリエチレン製もしくは湯せん可能の記載があるもの
- ② 食材は均一に広げて空気をしっかり抜き、袋の上部を結ぶ  
※油分の多い食材は破れの原因になるため不向き
- ③ 水は鍋の1/3～1/2量程度にし、鍋底にお皿や布巾を敷く
- ④ 鍋に入れたときには、ポリ袋が鍋の外にはみ出ないようにする



## ●野菜ジュースとミックスビーンズのスープ

<材料>（1人分）

野菜ジュース（食塩無添加）・160ml

ミックスビーンズ・・・25g

ミニドライサラミ・・・2本（6g）

コンソメスープの素・・・小さじ1/2

カレー粉・・・小さじ1/2

黒こしょう・・・少々

ドライパセリ・・・少々

### <作り方>

- ①ポリ袋にミックスビーンズを入れて、袋の口を片手で握り、外側から潰す。
- ②サラミをキッチンバサミで切りながら入れる。
- ③野菜ジュース、コンソメスープの素、カレー粉を入れて全体を混ぜて袋の上部を結んで閉じ、中火で5分ほど加熱する。
- ④食べる器に③の口を広げてひっかけ、黒こしょう、ドライパセリをかける。

エネルギー 103 キロカロリー 塩分 1.0g



## ●切り干し大根とキノコのしょうゆマヨ和え

<材料>（4人分）

切干大根・・・40g

スライスマッシュルーム・・・40g

しょうゆ・・・大さじ1

マヨネーズ・・・大さじ1

こしょう・・・少々

### <作り方>

- ①切干大根をポリ袋に入れて水につけ、水気を切る。
- ②①にマッシュルームと調味料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせ、盛り付ける。

エネルギー 57 キロカロリー 塩分 0.9g



## ●金時豆と豆乳の抹茶ケーキ

<材料>（4人分）

金時豆・・・40g

抹茶・・・5g

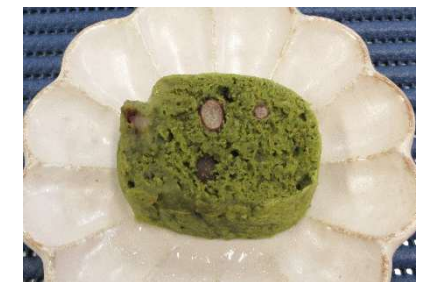
ホットケーキミックス・・・70g

豆乳・・・65ml

### <作り方>

- ①ポリ袋にホットケーキミックスと抹茶を入れて混ぜ、最後に豆乳と金時豆を入れて混ぜる。  
※混ぜるときは具が袋の上部に行かないように。（下の方で混ぜる）
- ②空気をしっかり抜き、袋の口を留める。
- ③鍋で20～30分程度茹でる。
- ④袋から出して食べやすい大きさに切り分け、盛り付ける。

エネルギー 96 キロカロリー 塩分 0.2g



沸騰させるとこのように袋が膨れます。  
空気をしっかり抜いて結んください。