

しろ 白ごはん



ざいりょう おとな りぶん
材料：大人1人分

米	50g
水	80cc

※ さいがいじ けいりょう
災害時、計量カップがない時は、
おうちにあるカップ 1杯の米に対して
みず はい すこ い
水は1杯と少し入れましょう！

1

こめ みず ふくろ い
米と水をポリ袋に入れる。



2

できるだけ、くうきをぬき、
ふくろ うえ ふぶん むす
袋の上の部分を結ぶ。



かむつ
加熱すると袋が
ふくれるよ！

3

やく 30 ぶんかん
約30分間、おきます。

4

ふっとう
沸騰したお湯に入れて、
30 ぶんかん
30分加熱する。



中火で
30分

なべ ふくろ
鍋に袋がつかないように
気を付けて！

5

なべ ふくろ と だ
鍋からポリ袋を取り出す。



やけどに気を付けて！

6

はさみで結び口のところを
きり、ごはんをほぐす。



できあがり

こめ あら
お米は洗わなくても大丈夫！
たくさん入れて作ると芯が残るので、
ふくろ い りょう 1 袋に入れる量は 1/2 合(75g)までにしましょう。



パッククッキングでは、お鍋に入れる順番が大切です。
同時に何種類かの料理を作る時、料理ごとに調理時間が異なります。
どの料理の袋から入れて何分経ったら、次の料理の袋を入れるかを考えておくと、
全部の料理が同時に仕上がります。

おやこに 親子煮



材料：大人1人分

たまご 玉ねぎ	30g
やきとり 焼鳥の缶詰（たれ）	1缶
たまご	1個
めんつゆ	小さじ2
きざみのり	少々

1

たまご
玉ねぎを薄切りにする。



2

ふくろ
袋にきざみのり以外の
材料を入れ、空気を抜き、
袋の上の部分で結び混ぜ合
わせる。



3

ふっとう
沸騰したお湯に入れて、
20分加熱する。



4

なべからポリ袋を取り出
す。



やけどに気を付けて！

5

はさみで結び口のところを
切り、器にもり、きざみの
りを散らす。

できあがり

なべ
鍋に袋がつかないように
気を付けて！

むや 蒸し焼きそば



ざいりよう おとな
材料：大人1人分

や 焼きそば	1/2 袋
てんぶ 添付ソース	1/2 袋
やさい カット野菜	1/3 袋
ベーコン	1枚

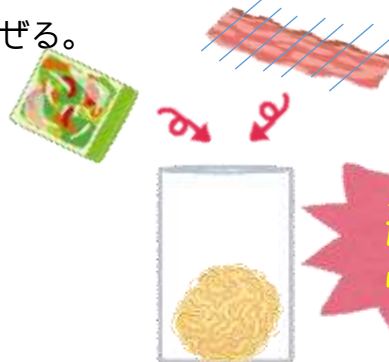
1

ポリ袋に麺を入れて軽くほぐして、添付のソースを加えて麺となじませる。



2

カットしたベーコンと、カット野菜を入れてよく混ぜる。



3

できるだけ、空気を抜き、袋の上の部分を結ぶ。



4

沸騰したお湯に入れて、20分加熱する。



5

鍋からポリ袋を取り出す。



焼きそばめんがむされてもちいと、
やさいはシャッキリおいしくできあがります。

コーンスープ



ざいりょう 材料：1人分

コーンクリーム缶	60g
牛乳または豆乳	60g
コンソメ	0.5g

コーンクリーム缶に味付けされた
ものがあります。その場合はコン
ソメを入れなくてもいいです。

1

ポリ袋に、材料をすべて入れる。



2

できるだけ、空気を抜き、
袋の上の部分をつぶす。



3

沸騰したお湯に入れて5分加熱する。



4

鍋からポリ袋を取り出す。



非常時、温かい飲み物はお腹も心も満たされます。
日頃もお鍋もお鍋が汚れず作れるので後片付けも楽です。

袋の結び目に箸をはさんでおき、加熱する際に、お鍋のふちに箸をひっかけると取り出す時にラクです。

む 蒸しパン



ざいりよう つく ぶんりよう
材料：作りやすい分量

ホットケーキミックス	150g
たまご 卵	1個
スキムミルク	おお 大さじ3
野菜ジュースもしくは トマトジュース	100ml

1

ポリ袋に卵、スキムミルク、ジュースを入れて混ぜ合わせる。



2

ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせる。



3

できるだけ、空気を抜き、袋の上の部分をつぶす。



かねつ
加熱すると袋が
ふくれるよ！

4

沸騰したお湯に入れて、20分加熱し、途中で浮いてくるので、上下をひっくり返してさらに20分加熱する。



5

鍋からポリ袋を取り出す。

やけどに気を付けて！



できあがり

なべ ふくろ
鍋に袋がつかないように
気を付けて！



なべひと はん しる
お鍋一つで、ご飯、お汁、おかず、デザートまで★
さいがいじ ひごろう
災害時だけでなく、日頃のお子さんとのクッキングに
もご利用ください。

バッククッキングとは



ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法です。

災害時におけるバッククッキングの利点

主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができます。

一つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋のお湯は何回も利用できます。

料理を盛り付けずに、袋から直接食べることができます。

普段の食材、味付けで調理でき、災害時にも食べ慣れた食事を食べることができます。

バッククッキングに使うもの

必要なもの

カセットコンロ

ガスボンベ(1本で90分、3日で6本が目安)

鍋(できれば大きめのもの)

水

ポリ袋(ポリエチレン素材の半透明の袋、130℃耐熱性)



あると便利な器具

布巾：ポリ袋を鍋から出したときなど水気を取る

菜ばしもしくは tong：湯せんから取り出す時

耐熱皿：鍋の底に敷くことで、ポリ袋が鍋に付き袋が破損するのを防ぐことができる

キッチンタイマー：加熱時間の管理ができる

はさみ：ポリ袋を開ける時に使う



バッククッキングのポイント

* 火加減は中火で作しましょう！お鍋の中に平皿を入れるとなべ底につきません。

火が強いとポリ袋が鍋に付き袋が破損してしまう事があります。

* やけどに注意しましょう！ポリ袋を取り出す時には注意しましょう。

* ポリ袋はポリエチレン製の半透明で耐熱性のあるものを選びましょう。

厚さは0.01mmの食品用のものがいいです。ポリ袋が厚いと火が通りにくくなります。

* 食材は厚さが均等になるように平らに入れて下さい。

* 調味料は最小量にして薄味に仕上げ、好みに応じて食べる時に調節しましょう。

* できるだけ空気を抜いて、袋を結ぶときにはできるだけ袋の上の部分で結びましょう。

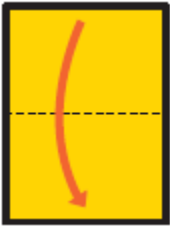
加熱すると袋が膨張するので、遊びの空間を作ることがポイントです。

紙食器の作り方



新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋をかぶせれば食器として使えます。

ふねの形で、深めの細長いお皿です。



① 用紙をたて半分に折る。



② さらに半折り、折り目を付けてからひらく。



③ 下の両方の角を手前の紙のみ三角に折る。



④ 反対側も同じように角を折る



⑤ 上の両方の角を折る



⑥ 下の紙を1枚めくって折る。反対側も同じように折る。



⑦ 上から1/3くらいの場所にしっかりと折り目をつけてもどす



⑧ 下の口をひらく。



⑨ 底をたいらに整える



⑩ ★をつまんで外側に折る。



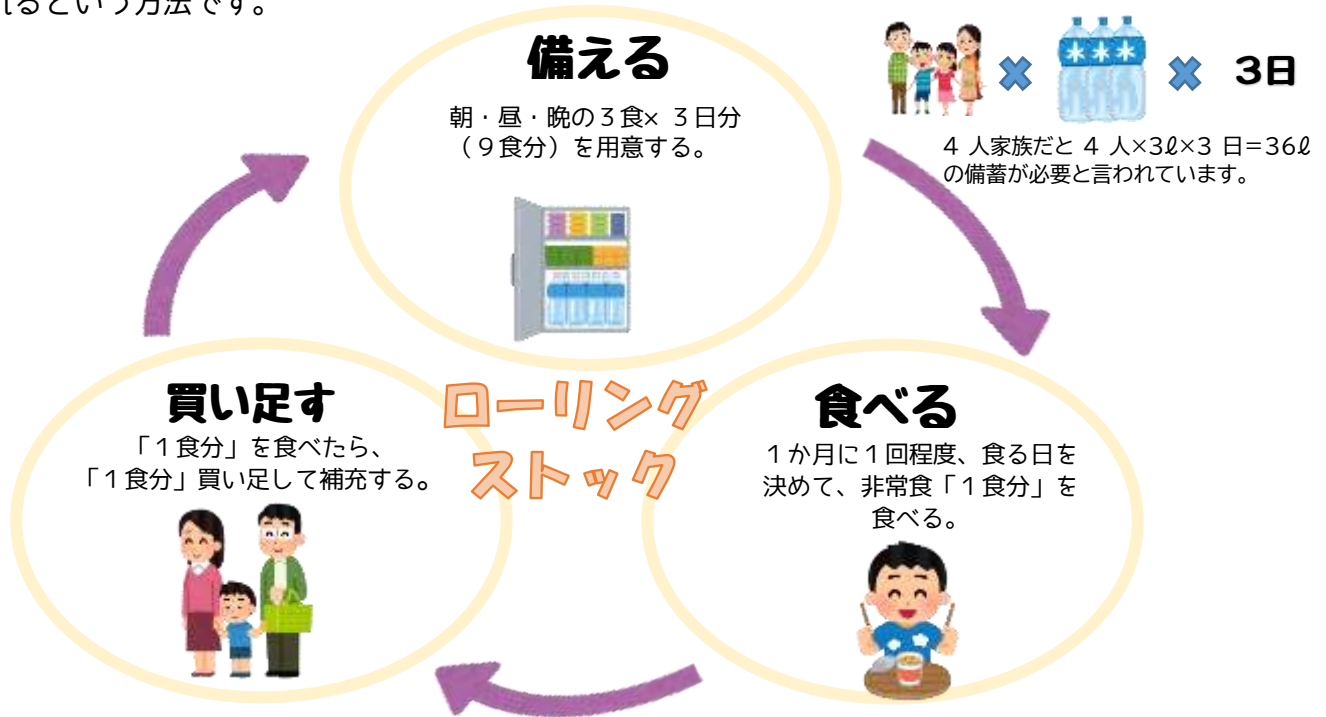
⑪ できあがり！



ローリングストック

ローリングストックで食べながら備える！

ローリングストックとは「ローリング」＝回転させながら「ストック」＝蓄えておくという貯蓄法です。つまり、日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品が備蓄されるという方法です。



ローリングストックに適したもの

- ・ 常温保存が可能なもの
- ・ そのまま食べられるもの
- ・ 賞味期限が1年程度あるもの
- ・ 水分補給になるもの

(例)

米・水(ペットボトル)・パックご飯・切り餅・カップ麺・レトルト食品・缶詰・シリアル・乾麺・栄養補助食品・乾物・野菜ジュース・インスタント食品・粉末のスープやみそ汁・ドライフルーツ・ナッツ・梅干し・ジャム・調味料

備蓄品のポイント

- ・ まずは水分を！

水分不足は、脱水症・エコノミークラス症候群・心筋梗塞・脳梗塞・便秘などの症状を引き起こすこともあります。

- ・ 好きな食べ物や食べ慣れた食品を！

災害によるストレスで食欲が低下しがち。好きなものや食べ慣れたもの、甘い物などで、心と体を満たしましょう。

- ・ 家庭の状況に応じた備蓄を！

高齢で食べ物に制限がある人、介護が必要な人、アレルギーや持病がある人、ミルクを飲んだり離乳食を食べている乳幼児がいる家族等、個々に応じた準備をしましょう。

- ・ 食べきりサイズを選ぶ！

冷蔵庫が使用できないので、一度に食べきれる量や個包装の物を選びましょう。