

エコライフクッキング

～エコクッキング・実は災害時料理～

日ごろから身に付けておこう袋調理

平成29年2月16日
 (株)日本食生活指導センター
 管理栄養士 橋本 通子

- ★ビニール袋を使って衛生的で簡単に！
- ★ローリングストック法でいつも常備品を準備

主食 バターライス

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
無洗米	70g	1合	2合	3合
水	100ml	200	400	600
バター	5g	10	20	30
ポリ袋	1枚	2枚	4枚	6枚
エネルギー	288kcal	たんぱく質	4.3g	
脂質	4.7g	カルシウム	4mg	
塩分	0.1g			

※大きめの鍋でゆでる。目いっぱい入れ縁にあたると、袋が溶けることがあるので注意します。

※災害時では、エネルギーを高めに摂取するようにしましょう。

※1人分ずつ袋に入れる。

<調理方法>

- ① 1人分の無洗米をポリ袋に入れ、分量の水とバターを加える。
- ② 空気を抜きながら口を強く縛り、余分な部分は切り、1時間置く。
- ③ 沸騰した湯に入れ25分ゆでる。

ここで空気抜きが重要なポイント!!



主菜 チキンのトマトデミソース

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
焼き鳥(缶)	1缶	2缶	4缶	6缶
舞茸	25g	1/2パック	1パック	1.5パック
トマトの水煮	150g	300	600	900
デミソース顆粒	大1	大2	大4	大6
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
粉チーズ	小1	小2	小4	大2
刻みパセリ(乾燥)	少々	少々	少々	少々
ポリ袋	2枚	4枚	8枚	12枚
エネルギー	171kcal	たんぱく質	13.6g	
脂質	7.3g	カルシウム	61mg	
塩分	1.9g			

<調理方法>

- ① 舞茸は小房にさく。
- ② ポリ袋に焼き鳥の缶詰め、トマトの水煮(カット)、舞茸、デミソース、塩こしょうを入れ、よく混ぜて、空気を抜きながら口を縛る。袋を2重にする。
- ③ 沸騰した湯で約10分ゆでる。
- ④ できあがったバターライスにチキンのデミグラスソースをかけ、粉チーズと刻みパセリを散らす。



※鍋を使って煮る。電子レンジが使えるのであればレンジにかける等、状況に合わせて調理しましょう。

※鍋で煮る場合は、水を少量加えて加熱します。

副菜

フレンチポテトのオイマヨサラダ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
冷) フレンチポテト	40g			
ポリ袋		1枚	2枚	3枚
シソビーズ	10g	20	40	60
コースハム	1/2枚	1枚	2枚	3枚
マヨネーズ	大1/2	大1	大2	大3
オリーブオイル	小1/5	小1/2	小1	小1強
エネルギー	136kcal	たんぱく質	4.3g	
脂質	9.6g	カルシウム	12mg	
塩分	0.7g			

<調理方法>

- ① フレンチポテトをポリ袋に入れ、空気を抜き、口を閉じる。
- ② 熱湯に通し、約10分ゆでて口を開け、角切にしたハムとビーズと調味料を入れ、もみ和える。

※フレンチポテトは電子レンジにかけるか、フライパンで炒めてもよいです。
※ある材料で、ポリ袋を使って和えます。



デザート

湯煎プリン

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
卵	1/2個	1個	2個	3個
牛乳	100ml	200	400	600
さとう	小2	大1.5	大3	大4.5
バナニエッセンス	あれば	あれば	あれば	あれば
ポリ袋		1枚	2枚	3枚
インスタントコーヒー	適宜	適宜	適宜	適宜
湯	適宜	適宜	適宜	適宜
エネルギー	128kcal	たんぱく質	6.4g	
脂質	6.4g	カルシウム	123mg	
塩分	0.2g			

<調理方法>

- ② 卵をポリ袋に割り入れ、牛乳、さとう、エッセンスを入れた混ぜる。
- ③ 空気を抜き口を縛る。
- ④ 沸騰した湯で、10~15分ゆでる。
- ⑤ 器に盛り、濃いめのコーヒーを掛ける。

※味付けを塩こしょうに変えると、フワフワオムレツになります。

※ポリ袋に少量の油を入れ卵を入れると、落とし卵になる。

※ポリ袋の代わりに、ラップで包んで輪ごむで止めて、ゆでると1人ずつ作れます。

