

災害時にも時短にも！ ～簡単パッククッキングレシピ～



パッククッキングとは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法です。ポリ袋のまま食器にのせれば、洗い物を出さず後片付けがラクです。

災害時、食と栄養の問題は残念ながらいつも後回しにされがちです。災害時、栄養バランスが偏ると、疲れが抜けなくなったり、心身に強いストレスがかかったり、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるなど、体に様々な悪影響を及ぼします。このような状況が長く続くと、災害関連死のリスクも高まります。「いつも」から、栄養バランスの良い食事をし、「もしも」の時でも、

「いつも」の食事をすることは、とても大切です。今回のレシピでは、「**主食**」「**主食+主菜+副菜（丼もの・麺類）**」「**主菜**」「**副菜**」「**汁物**」「**おやつ**」に区分しています。「主食」「主菜」「副菜」（+「汁物」「おやつ」）を組み合わせることで栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



栄養バランスの良い食事例

簡単調理

バッククッキングで作ろう！

バッククッキングとは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法です。
ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に温かい食事を作ることができます。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③フッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

パッキングで用意するもの

☐ カセットコンロ



☐ カセットボンベ



☐ 耐熱袋

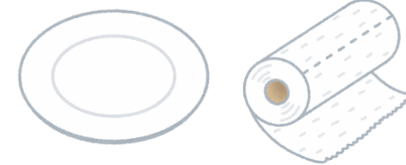


(耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01 mmの、無地でマチがないもの)

☐ 鍋



☐ 皿 もしくは クッキングペーパー(鍋底に敷く用)



☐ 調理はさみ



☐ キッチンタイマー



☐ トング (鍋から耐熱袋を取り出す用)



☐ 計量カップ、スプーン





【材料（1 人分）】

米	0.5 合
水	70ml



エネルギー：126cal、たんぱく質：1.9、脂質：0.2g
炭水化物：27.8g、食塩：0g

【作り方】

- ①米は洗って、30 分浸水させる。
- ②耐熱袋に水を入れる。
- ③②を空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ④沸騰した鍋に入れ、30 分加熱する。
- ⑤加熱が終了したら、5 分蒸らす。
- ⑥お皿に耐熱袋ごと盛り付け完成。

調理ポイント/



お米を 30 分浸水させると、
ふっくら炊けるよ

焼き鳥の炊き込みご飯

【材料（1人分）】

A	米	0.5 合
	水	70ml
	焼き鳥缶（たれ）	1/2 缶
	酒	大さじ 1/2
	めんつゆ	大さじ 1/2
	ひじき	大さじ 1/2
	白炒りごま	小さじ 1/2



エネルギー：312kcal、たんぱく質：8.7g、脂質：3.7g
炭水化物：36g、食塩：1.0g

【作り方】

- ①米は洗って、30分浸水させる。
- ②耐熱袋にAを入れ、軽く混ぜる。
- ③②を空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ④沸騰した鍋に入れ、30分加熱する。
- ⑤加熱が終了したら、鍋の中で5分蒸らす。
- ⑥お皿に耐熱袋ごと盛り付け、白炒りごまをふり完成。

ひじきには、骨を強くするカルシウム、
全身に酸素を運ぶヘモグロビンの材料
となる鉄が豊富だよ



さばカレー

【材料 (1 人分)】

さばの水煮缶 (汁入り)	1/4 缶
カットトマト缶	50 g
カレールウ	1/2 かけ
豆	大さじ 1/2
水	25ml



エネルギー：146kcal、たんぱく質：10.3g、脂質：8.2g
炭水化物：7.4g、食塩：1.5g

【作り方】

- ①耐熱袋に全ての材料を入れ、軽く混ぜる。
- ②①を空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ、20 分加熱する。
- ④お皿に耐熱袋ごと盛り付け完成。

豆をプラスすることで、さばの動物性

たんぱく質と一緒に、

植物性たんぱく質もとれるよ

／栄養について／



親子丼

【材料 (1 人分)】

A	高野豆腐	3 個
	焼き鳥缶 (たれ)	1 / 2 個
	卵	1 個
	醤油	小さじ 1/2
	刻み海苔	適量



エネルギー：195al、たんぱく質：17.9g、脂質：11.4g
炭水化物：4.0g、食塩：1.5g

【作り方】

- ①耐熱袋に高野豆腐を入れ、浸る程度の水を入れ、15 分程度浸し、中まで水が染み込んだら水気を絞る。
- ②卵は溶いしておく。
- ③①にAを入れ、軽く混ぜる。
- ④沸騰した鍋に入れ、30 分加熱する。
- ⑤ご飯の上に乗せ、刻みのりをかけて完成。

高野豆腐は、水に浸すことで柔らかい

食感になり、味も染み込みやすくなるよ

調理ポイント/



【材料（1人分）】

パスタ	50 g
水	150 cc
焼きのり	1 枚
ツナ	10 g
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1/2
だしの素	小さじ 1/3



エネルギー：154cal、たんぱく質：7.6g、脂質：1.4g
炭水化物：26.8g、食塩：2.1g

【作り方】

- ①耐熱袋にパスタを半分に折って入れ、水と焼きのりを入れ30分放置する。
- ②ツナ、しょうゆ、酒、だしの素を加え、空気を抜きながら耐熱袋の上の方を結ぶ。
- ③沸騰した鍋で、パスタに表示されたゆで時間で加熱する。
- ④お皿に耐熱袋ごと盛り付け完成。

調理ポイント／



パスタを水に浸けておくと、茹で時間が
短縮され、もちもち食感になるよ





さばのトマト煮

【材料（1人分）】

A	サバの水煮	50 g
	カットトマト缶	60 g
	砂糖	小さじ 1/2
	醤油	小さじ 1/2
	パセリ	適量



エネルギー：118kcal、たんぱく質：9.4g、脂質：5.5g
炭水化物：4.6g、食塩：0.9g

【作り方】

- ①耐熱袋にAを入れ、軽く混ぜる。
- ②①を空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ、10分加熱する。
- ④お皿に耐熱袋ごと盛り付け、パセリをかけ完成。

サバには、脳を活性化させる

DHAが豊富だよ

／栄養について／





切り干し大根の煮物

【材料（1 人分）】

切り干し大根	10 g
ひじき	1 g
めんつゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
水	大さじ 3
コーン	大さじ 1（15 g）



エネルギー：48kcal、たんぱく質：0.9g、脂質：0.1g
炭水化物：11.6g、食塩：0.7g

【作り方】

- ①切り干し大根は、はさみで短く切り、耐熱袋に材料をすべて入れ、揉みこみ 5 分放置する。
- ②沸騰した鍋に①を入れ、10 分加熱する。
- ③加熱が終了したら、鍋の中で 5 分蒸らす。
- ④お皿に袋ごと盛り付け完成。

切り干し大根には、便秘予防に

効く食物繊維が豊富だよ





わかめコーンサラダ

【材料（1人分）】

	わかめ	大さじ 1 (5g)
A	コーン	大さじ 1 (15g)
	醤油	小さじ 1/2
	酢	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1



エネルギー：36kcal、たんぱく質：1.4g、脂質：0.4g
炭水化物：8.2g、食塩：1.2g

【作り方】

①わかめは表記された時間で水で戻し、水気を切る。はさみでわかめを食べやすい大きさに切る。

②①にAを入れ、軽く混ぜる。

③お皿に耐熱袋ごと盛り付け完成。

乾燥わかめを常備しておくと、

副菜や汁物などに簡単にプラスできるよ

調理ポイント／



わかめスープ

【材料（1人分）】

A	乾燥わかめ	小さじ 1
	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	水	150 cc
	白炒りごま	小さじ 1/2



エネルギー：10kcal、たんぱく質：0.5g、脂質：0.8g
炭水化物：0.7g、食塩：0.2g

【作り方】

- ①耐熱袋にAの材料を入れ、軽く混ぜる。
- ②①を空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ、10分加熱する。
- ④お皿に耐熱袋ごと盛り付け、白炒りごまをふりかけ完成。

ごまをプラスすることで、
香りや味のアクセントになるよ

調理ポイント/



すまし汁

【材料（1 人分）】

お麩	2 個
酒	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/2
顆粒だし	小さじ 1/2
水	150ml



エネルギー：9kcal、たんぱく質：0.9g、脂質：0g
炭水化物：1.2g、食塩：1.2g

【作り方】

- ①耐熱袋に全ての材料を入れ、軽く混ぜる。
- ②①を空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ、10 分加熱する。
- ④お皿に耐熱袋ごと盛り付け完成。

お麩は、様々な色や形があり、
料理が華やかになるよ！
今回は花形にしたよ＊

調理ポイント／





高野豆腐とわかめの味噌汁

【材料（1人分）】

高野豆腐	2g
乾燥わかめ	小さじ 1
みそ	小さじ 1/2
だしの素	小さじ 1
水	150 cc



エネルギー：32kcal、たんぱく質：2.5g、脂質0.9g
炭水化物：2.3g、食塩2.2g

【作り方】

- ①耐熱袋に材料をすべて入れ、軽く混ぜる。
- ②沸騰した鍋に入れ、10分加熱する。
- ③お皿に耐熱袋ごと盛り付け完成。

調理ポイント／



高野豆腐は、薄切タイプにすると、

食べやすいよ

ココア蒸しパン

【材料（1人分）】

ホットケーキミックス	50 g
ココア	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2
水	50 cc



エネルギー：230kcal、たんぱく質：4.1g、脂質：2.2g
炭水化物：48.5g、食塩：0.5g

【作り方】

- ①耐熱袋に材料を全て入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ②耐熱袋の底面に生地をひとつにまとめ、空気を抜きながら耐熱袋の上の方を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に②を入れ、15分加熱し、5分蒸らせば完成。

ココアには、疲労回復に効果がある
テオブロミンが含まれているよ



／栄養について／

団子

【材料（1 人分）】

上新粉	25 g
砂糖	小さじ 1
水	25ml
ゆで小豆	20 g



エネルギー：130kcal、たんぱく質：3.3g、脂質：0.4g
炭水化物：27.2g、食塩：0g

【作り方】

- ①耐熱袋に上新粉と砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②耳たぶくらいの軟らかさになるように①に水を調整して入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②を耐熱袋の中で平らにし、空気を抜きながら、耐熱袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ④沸騰した鍋に入れ、10 分加熱する。
- ⑤鍋から取り出し、熱いうちに耐熱袋の中でよくこね、団子生地を作る。
- ⑥粗熱が取れたら小分けにし、ゆで小豆を乗せ完成。

きな粉でもおいしいよ♪

調理ポイント！



おすすめ備蓄食品



主食

エネルギー源

- ☐ 米
- ☐ パックご飯
- ☐ 缶詰パン、乾パン
- ☐ 乾麺、即席めん、カップ麺
- ☐ 小麦粉
- ☐ お餅



主菜

筋肉や血液を作るものになる

- ☐ 魚・肉・豆などの缶詰
- ☐ レトルト食品 (レトルトカレーや丼ものなど)
- ☐ 充填豆腐
- ☐ フリーズドライソース類 (丼やカレー)
- ☐ 乾物 (かつお節、桜えび、煮干し等)



副菜

からだの調子を整える

- ☐ 日持ちする野菜 (じゃがいもなど)
- ☐ 野菜の缶詰 (トマト缶、コーン缶など)
- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 乾物 (のり、ひじき、切干大根、わかめなど)
- ☐ インスタント味噌汁、即席スープ
(粉末、フリーズドライなど)



果物

ビタミン・ミネラル源

- ☐ 日持ちする果物
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ 果物ジュース
- ☐ ドライフルーツ



牛乳・乳製品

カルシウム源

- ☐ ロングライフ牛乳
- ☐ 粉チーズ
- ☐ スkimミルク



その他

食事を楽しむ

- ☐ 調味料 (塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖など)
- ☐ その他味付け類 (ふりかけ、ジャム、はちみつ)
- ☐ 嗜好品 (緑茶、コーヒー、イオン飲料など)
- ☐ お菓子 (チョコレート、飴、ようかんなど)

