

● ポリ袋 de オムレツ定食



※1 電気・ガス・水道が止まった時にカセットコンロで作れる
おうちごはん

栄養価 (1人分)

エネルギー：605kcal
たんぱく質：23.2g
脂 質：18.1g
炭水化物：92.9g
塩 分：2.9g

1人分の野菜
185g



主 食 ポリ袋 de 炊き込みごはん



材料 (1人分)		下準備
無洗米	1/2合	A
水	120ml (3/5カップ)	
野菜水煮 (常温保存パック)	1/4袋 (具材:約50g)	B
即席すまし汁の素	小 1/2袋	



お好みで「おにぎり」にしてね

● 作り方

- ① ポリ袋にAを入れて軽くゆすり、そのまま置いておく。
(夏：30分以上、冬：1～2時間以上)
- ② ①にB(野菜水煮は具材のみ)を入れ、袋の中の空気を抜きながらねじりあげ、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ③ 鍋に②と水(分量外:②がつかる量)を入れ、強火にかける。沸騰したら火を少し弱め、沸騰を保ちながら20分加熱する。火を止めて10分蒸らす。



★もしもの時に役立つメモ①「パッククッキング～加熱のポイント～」

- *湯せん可能なポリ袋(マチなし)を使って加熱調理してください。
- *鍋の底に「皿」又は「ふきん」を敷いて加熱すると、袋が破けにくくなります。
- *右写真のように、箸を活用すると、結び目が水につからないのでおすすめです。
- ①輪ゴムで箸2本の両端をくくる。
- ②箸と箸の間に袋の上部を入れ、箸を鍋のふちにのせる。



★もしもの時に役立つメモ②「水が使えない時には～ラップを活用しよう～」

皿にラップを敷いて盛りつけると、水が使えない時などにも便利です。



主 菜

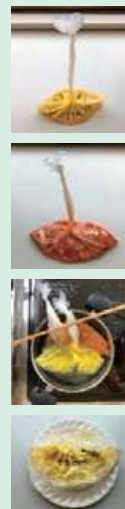
ポリ袋 de オムレツ

1人分の塩分 **0.8g**

材料 (2人分)		下準備
卵	2個	A (オムレツ)
ひじき(ドライパック)	15g	
カットトマト缶	100g	薄切り B (具沢山ソース)
たまねぎ	100g (中1/2個)	
ツナ(油漬け)	50g	
トマトケチャップ	大さじ1 (15g)	
顆粒コンソメ	少々	
添え野菜	レタス 40g 水菜 20g	食べやすい 大きさに切る

●作り方

- ① ポリ袋にAを入れて混ぜ、空気を抜きながらねじりあげ、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ② ①とは別のポリ袋にBを入れて混ぜ、①と同様に袋の上部を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①と②を入れて10分加熱する。火を止めて10分蒸らす。
- ④ オムレツを半分に分けて皿に盛り、ソースと野菜を添える。



副 菜

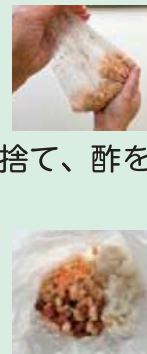
切り干し大根とマッシュポテトのサラダ

1人分の塩分 **0.3g**

材料 (2人分)		下準備
切り干し大根	10g	長い場合は切る
酢	小さじ1 (5g)	A ポリ袋に入れ、しっかり混ぜ合わせて冷ます
乾燥マッシュポテト	20g	
熱湯	80ml (2/5カップ)	
ミックスビーンズ(ドライパック)	50g	B
マヨネーズ	大さじ1 (12g)	

●作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根を入れ、少量の水(分量外)で2~3回もみ洗いする。水を捨て、酢を入れて10分程度置く。
- ② Aの袋に①とBを入れ、マヨネーズを包み込むように混ぜる。



汁 物

みそ汁



ステップ2

作り置きして朝食にも！

／ お好みの具材で作ろう！

材料 (10食分)		下準備
みそ	90g	A 袋の上から細かくほぐす
かつお節	小1袋	
お好みの具材※2	適量	B
熱湯	140ml	

●作り方

- ① ボウルにラップを敷き、Aを入れて混ぜる。10等分して1個ずつラップで包み、みそ玉を作る※3。
- ② 汁椀にBを入れ、①(1個分)を加えて溶かす。

※2 乾燥野菜、冷凍野菜、麩、春雨など
※3 みそ玉を作り置きする場合は冷蔵保存してください。



★もしもの時に役立つメモ③「停電した時には～野菜を上手に食べる～」

傷みやすい葉物野菜などは、メイン料理に添えて、早めに食べるのがおすすめ。
野菜を添えれば、不足しがちなビタミンや食物繊維などを上手にプラスできます。

