

今日のテーマ

もしもに備える！ はじめてのポリ袋クッキング

災害時、貴重な飲料水を節約できるポリ袋調理。袋に材料を入れて湯煎するだけ。普段使いでも便利で簡単な調理法です。いざ災害が起こった時、温かくて、栄養満点の料理で、こころとからだを癒せるように。さあ、体験！



ポリ袋クッキングの手順

＼完成／

材料をポリ袋
に入れ口を
しっかり縛る

鍋に皿を敷き
深さ1/3まで水
を注ぐ

鍋にポリ袋を
入れ強火で加
熱する

袋ごと取り
出し容器に
分け入れる

ポリ袋クッキングのメリット

- ・ 普段の食べ慣れた食材が使える
- ・ ひとつの鍋で複数の料理を同時調理 & 時短
- ・ 過熱に使った水は何回でも使える
- ・ ポリ袋のまま器に入れば洗い物なし
- ・ アレルギー対応食も同時調理OK



1/1に発生した能登半島地震で、非常持出バッグを片手に避難している方が多くみられました。今一度、ご家庭の非常用品をご確認ください。食品は最低3日分から1週間分を目安に！災害時は不便な生活からくるストレスを和らげるために疲労回復効果のある「梅干し」や、エネルギー補給効果のあるチョコ・ビスケットなどの「おやつ」も備えているといいですよ。

本日の献立

メニュー	材料	1人分 (g)	切り方 など	食品群	つくり方
おろし	米 ★ 水 ★ 玉ねぎ★ 人参 ★ 焼き鳥缶(塩味)★ ケチャップ★ ブロッコリー 卵 ● 牛乳● ケチャップ	83 110 30 5 30 6 30 50 15 6	1/2カップ みじん みじん 小房 小さじ1	や に や た ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・★の野菜を切り他の★の材料と一緒に二重にした袋に入れ30分煮たら鍋から取り出し10分蒸らす ・ブロッコリーを袋に入れ5分位煮たら鍋から取り出す ・卵は袋に割りほぐして入れ●の材料と一緒に袋に入れ5分位煮たら鍋から取り出す ・★を器に盛り●を★の上にかぶせてケチャップをかけブロッコリーを盛り付ける
ポテサラ	じゃがいも▲ 人参 ▲ レーズン ▲ きゅうり マヨネーズ	60 10 5 10 8	いちよう いちよう 輪切り 小さじ1.5	い や く	<ul style="list-style-type: none"> ・▲を袋に入れゆで、柔らかくなったらそのままもんでつぶす ・きゅうりを切り冷めたじゃがいも袋に入れマヨネーズであえたら盛り付ける
五目ひじき	ひじき(乾燥) 水 しめじ きぬさや ちくわ ごぼう すきやきたれ ごま油	5 40 20 10 15 10 8 1	小房 筋取り 輪切り ささがき 小さじ1.5 1ポタ	か さ あ	<ul style="list-style-type: none"> ・材料を切り、全て袋に入れ30分煮たら鍋から取り出し盛り付ける
みそ汁	ほうれん草 大根 あぶらあげ 味噌 水	20 20 5 6 150	2cm幅 いちよう 短冊 小さじ1	や だ	<ul style="list-style-type: none"> ・材料を切り、全てを二重にした袋に入れ30分煮たら鍋から取り出し盛り付ける
ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト みかん缶 りんご	50 20 20	いちよう	ぎ く く	<ul style="list-style-type: none"> ・みかん缶は身と汁に分けて汁にいちよう切のりんごをつける。みかんとりんごをヨーグルトに混ぜる

本日の献立は「**さあにぎやかにいただく**」の10食品群全てが含まれ栄養満点です！

緑黄色野菜	60g	淡色野菜	100g	塩分	2.4g	蛋白質	28.9g	熱量	698kcal
-------	-----	------	------	----	------	-----	-------	----	---------