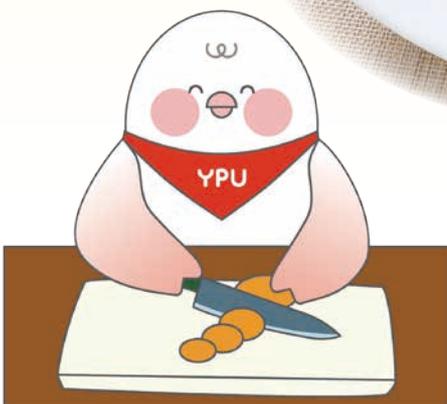
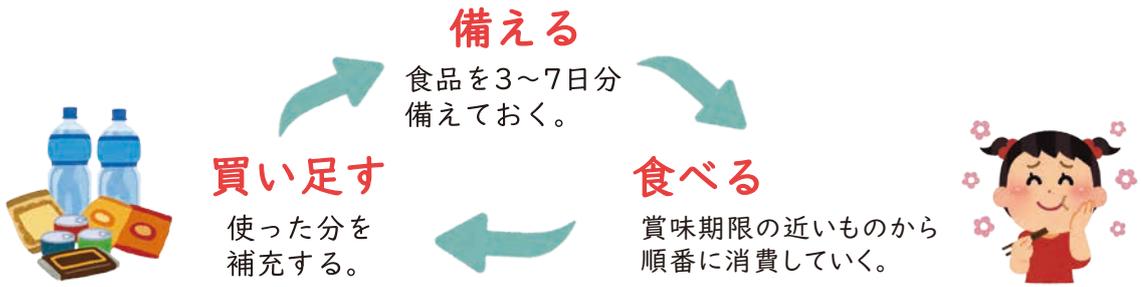


いつもともしもの かんたんポリ袋レシピ

災害時や日常でも使える
ローリングストックを活用した
ポリ袋レシピの紹介をしています。
ローリングストックを無理なく続けられる
レシピ集になっておりますので、
ぜひ活用してみてください!!



災害に備える ローリングストックをしよう



食べ物を備えよう (乾物、缶詰、パウチ、レトルト、カップ食品など)

主食

糖質 脂質

体を動かす
エネルギーになる



主菜

たんぱく質

体を作る
もとなる



副菜

ビタミン ミネラル 食物繊維

体の調子を
整える



その他

いつものおいしさが
心のやすらぎに



飲料

水分補給も忘れずに



Point!

栄養不足にならないよう
それぞれのグループの食材を意識して
バランスの良い食事をとろう

ポリ袋調理の基本



● ポリ袋調理は災害時や普段でも行うことができます。

- ✓ 洗い物が少なくなる
- ✓ 栄養を逃がしにくい
- ✓ 同時調理ができる
- ✓ 子どもや初心者でも安全

ポリ袋の基本操作
動画でチェック! 📺



用意するもの

湯煎可能なもの
を選ぼう!



耐熱のポリ袋
(高密度ポリエチレン)



鍋



カセットコンロ



水



耐熱皿 または 金ざる



1 ポリ袋に食材と調味料を入れる。

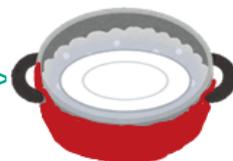


2 ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。



3 鍋に耐熱皿または金ざるを入れ、鍋の6割程度の水を入れる。

お皿はポリ袋が鍋肌にふれるのを防いでくれる!



4 お湯が沸いたら、鍋に②のポリ袋を入れて加熱する。



5 取り出して盛り付けたら完成



ポリ袋をそのまま器にかぶせて盛りつけると、器が汚れない♪

パンフレット掲載のレシピについて

- ※材料は作りやすい分量で示しています。
- ※分量に記載されている () 内には容量を示しています。
- 大→大さじ 小→小さじ
- 計量器の容量：大さじ1 = 15mL 小さじ1 = 5mL

主食

ポリ袋ご飯



材料 (1人分)

無洗米 ……80g (1/2カップ)
水 ……120mL



作り方

- 1 ポリ袋に米、分量の水を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結び、そのまま30分浸水する。
- 2 沸騰した鍋に①をポリ袋ごと入れ、蓋をしてお湯がふつふつしている状態を保ちながら30分加熱する。
- 3 火を止めてそのまま10分蒸らす。

☆2人以上作る場合は、1人分ずつポリ袋に入れて加熱する。

☆お米は炊飯用のカップを使用して計量する。

主食

ひじきの炊き込みご飯



材料 (1人分)

(A) 無洗米 ……80g (1/2カップ)
水 ……120mL
乾燥ひじき ……1.5g
乾燥野菜 ……3g
(ごぼう&人参)
ツナ缶 (オイル) ……10g
酒 ……5g (小1)
しょうゆ ……6g (小1)
生姜チューブ ……1g (小1/4)



作り方

- 1 ポリ袋に(A)を入れ、30分浸水する。
- 2 ①にツナ缶と調味料を加えてよく混ぜ合わせ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- 3 沸騰した鍋に②をポリ袋ごと入れ、蓋をしてお湯がふつふつしている状態を保ちながら30分加熱する。
- 4 火を止めてそのまま10分蒸らす。

☆乾燥野菜の種類はお好みで。

主食

鮭ぞうすい



材料 (1人分)

無洗米 ……50g (1/3カップ)
水 ……350mL
干しいたけ ……1.5g
乾燥野菜 ……5g
(切干大根&人参)
(A) 水 (水戻し用) ……100mL
鮭ほぐし ……20g
(B) 和風顆粒だし ……4g (小1)
しょうゆ ……3g (小1/2)



作り方

- 1 ポリ袋に米、分量の水を入れ30分浸水する。
- 2 (A)を水で戻し、水気を切る。
- 3 ①に②と(B)を加え、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- 4 沸騰した鍋に③をポリ袋ごと入れ、蓋をしてお湯がふつふつしている状態を保ちながら30分加熱する。
- 5 火を止めて、そのまま10分蒸らす。

☆2人以上作る場合は、1人分ずつポリ袋に入れて加熱する。

主食

タコライス



材料 (1人分)

大豆ミート ……25g
水 (水戻し用) ……250mL
乾燥野菜 ……10g
(葉物ミックス)
水 (水戻し用) ……100mL
(A) カレー粉 ……0.5g (小1/4)
ウスターソース ……12g (小2)
ケチャップ ……27g (大1.5)
粉チーズ ……1g
ご飯 ……150g



作り方

- 1 乾燥野菜と大豆ミートをそれぞれ水で戻し、水気を切る。
- 2 大豆ミートに(A)を入れてもみこみ、ケチャップを入れてさらにもみこみ、袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- 3 沸騰した鍋に②のポリ袋を入れ、蓋をして10分加熱する。
- 4 ご飯、乾燥野菜、大豆ミート、粉チーズの順に盛り付ける。

☆乾燥大豆ミートは長期保存できて備蓄におすすめ。
☆大豆ミートがない場合にはひき肉を使ってもOK!

主食

ワンパックパスタ



材料（1人分）

- (A)
- スパゲッティ……………60g
 - 魚肉ソーセージ……………30g
 - 乾燥野菜……………6g
（葉物ミックス）
 - コーン……………10g
 - 水……………150mL
 - 豆乳……………100mL
 - クリームシチューの素（顆粒）…13.5g（大1.5）



作り方

- 魚肉ソーセージをキッチンばさみで一口大に切る。
- ポリ袋に①と(A)を入れて混ぜ、スパゲッティを半分に折って加える。
- 袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつくを結ぶ。
-  沸騰した鍋に③をポリ袋ごと入れ、蓋をして10分加熱する。

☆スパゲッティはそれ以外の材料をポリ袋でよく混ぜてから入れる。

☆スパゲッティは早ゆで用のものを使用する。

主菜

さば缶の ごまみそ和え



材料（2人分）

- さばのみそ煮缶 ……1缶
- 海藻サラダ……………2g
- 水（水戻し用）…50mL
- 乾燥野菜……………5g
（葉物ミックス）
- 水（水戻し用）…50mL
- コーン……………10g
- 白いりごま…7.5g（大1）



作り方

- 乾燥野菜をポリ袋に入れて水で戻し、水気を切る。
- 海藻サラダをポリ袋に入れて水で戻し、水気を切る。
- ポリ袋に戻した①、②、コーン、さば缶（汁ごと）、白いりごまを入れる。さばを崩さないようによく混ぜ合わせる。

☆さば缶の味付けて調味料を使わずに簡単に作ることができる。

☆ご飯の上ののせて、どんぶりとしてもOK！

主菜

高野豆腐の親子煮



材料（2人分）

- 高野豆腐……………24g
- 水（水戻し用）…150mL
- やきとり缶……………2缶
（たれ味）
- うずらの卵（水煮）…6個



作り方

- 高野豆腐を水で戻し、よく水気を切る。
- ポリ袋に①とやきとり缶（たれごと）、うずらの卵を入れて全体を軽く混ぜ、3分おく。
- ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつくを結ぶ。
-  沸騰した鍋に③をポリ袋ごと入れ、5分加熱する。

☆高野豆腐はよく水気を切って使用する。

☆高野豆腐は常温で長期保存可能。災害時に不足しがちなたんぱく質も補給できる。

汁物

即席みそ汁



材料（1人分）

- 即席みそ……………1袋
- 好みの具材……………適量
- 水……………150mL



作り方

- ポリ袋にすべての材料を加え、袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
-  沸騰した鍋にポリ袋を入れ、5分加熱する。

☆即席みそをコンソメ（2g）に変えるとコンソメスープに！

☆おすすめの具材

わかめ、乾燥野菜、切干大根、お麩、乾燥油揚げ、高野豆腐

☆お湯の量は即席みその表記に従う。

副菜

切干大根のお茶昆布和え



材料（2人分）

切干大根 ……………20g
（人参ミックス）
水（水戻し用） ……40mL
塩昆布 ……………6g
緑茶 ……………40mL



作り方

- 1 切干大根を水で戻し、よく水気を切る。
- 2 ①に塩昆布と緑茶を入れ、よく混ぜ合わせる。

☆緑茶を入れてから20分程度なじませるとさらにおいしく仕上がる。

☆緑茶がない場合には、水でも代用可能。

副菜

春雨サラダ



材料（2人分）

乾燥春雨 ……………20g
乾燥野菜 ……………10g
（葉物ミックス）
(A) コーン ……………10g
カットわかめ ……………1g
水 ……………200mL
チキンささみ ……………40g
穀物酢 ……………15g（大1）
(B) 砂糖 ……………3g（小1）
しょうゆ ……………6g（小1）
ごま油 ……………2g（小1/2）



作り方

- 1 ポリ袋に(A)を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。

- 2 沸騰した鍋に①を入れて蓋をし、火が通るまで5分加熱する。

- 3 粗熱が取れたら②の水を捨て、しっかりと水気を切り、(B)を加えてよく混ぜ合わせる。

☆乾燥春雨が長い場合はキッチンばさみで切る。

副菜

ポチサラ



材料（3人分）

※作りやすい分量で

ポテトチップス ……60g（1袋）
ツナ缶（水煮） ……50g
コーン ……………20g
うずらの卵（水煮） ……6個
乾燥野菜 ……………10g
（葉物ミックス）
水（水戻し用） ……100mL
マヨネーズ ……36g（大3）



作り方

- 1 乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- 2 ポテトチップスの袋に、すべての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせる。

☆具材の細かさはお好みで。

副菜

ちくわとピーマンのじゃこ和え



材料（2人分）

ちくわ ……………1本
ピーマン ……………3個
(A) じゃこふりかけ ……15g
ごま油 ……………4g（小1）
白いりごま ……2g（小1）



作り方

- 1 ピーマンはキッチンばさみで乱切りに、ちくわはキッチンばさみで薄めの輪切りにする。

- 2 ポリ袋に①と(A)を入れてよく混ぜ、袋の空気を抜いてねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。

- 3 沸騰した鍋にポリ袋ごと入れ、15分加熱する。

- 4 器に盛り付け、白いりごまを上からかける。

☆ピーマンの種を取るかはお好みで。

おやつ

きな粉の豆乳だんご



材料(1人分) ※6個分

- (A)
- だんご粉 30g
 - 豆乳 45mL
 - 砂糖 9g (大1)
 - サラダ油 2g (小1/2)
 - きな粉 7.5g (大1)



作り方

- ① ポリ袋に(A)を入れて、よく混ぜ合わせ、空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に①を入れて、5分加熱し鍋から取り出す。
- ③ 15分程度冷まして、ポリ袋の上からこねて薄く広げる。
- ④ 鍋に戻して再度3分加熱する。
- ⑤ 鍋から取り出し、15分程度冷ます。ポリ袋の中で6等分にし一口大に丸め、きな粉をまぶす。

☆豆乳だんごの大きさはお好みで。
 ☆きな粉と豆乳を使うことで、たんぱく質やビタミンをとることができる。

おやつ

さつまいも蒸しパン



材料(1人分)

- (A)
- さつまいもの甘煮 30g
 - ホットケーキミックス 50g
 - スキムミルク 6g (大1)
 - マヨネーズ 6g (大1/2)
 - 水 50mL



作り方

- ① ポリ袋に(A)を入れ、全体がなじむまで袋の外側からよく混ぜる。
- ② 器に①を置いて袋の口を広げる。袋の上でさつまいもの甘煮をキッチンばさみで小さめに切り、軽く全体を混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方で口をきつく結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に③を入れて蓋をし、20分加熱する。
- ⑤ 冷めたら、ポリ袋から取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

☆“いつも”の時には、水50mLを卵15gと水35mLに変えるとおいしさUP!
 ☆マヨネーズはなくてもOK!

献立の組み合わせ



～和風献立～

- ・ポリ袋ご飯
- ・高野豆腐の親子煮
- ・春雨サラダ
- ・即席みそ汁



～洋風献立～

- ・タコライス
- ・ポチサラ
- ・コンソメスープ

乾物の水戻し

- ① ポリ袋に材料を入れる。
- ② 材料が浸るくらいの水を入れて水戻しをする。
- ③ 時間になったら水気を切る。

食材	戻し時間
乾燥野菜	25分
大豆ミート	15分
高野豆腐	10分
切り干し大根	20分
海藻サラダ	5分

ローリングストックを行うことで、もしもの時にもいつもの食べ慣れた味の食事を行うことができます。
 備蓄の目安は、**人数×3日～7日分**です。
 まずは少し多めに買い足してみるところからローリングストックを始めみてください♪



備えておきたい食品例



※使用した材料の一部



「山口県立大学公式マスコットキャラクター「わいぴよ」」

制作：山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 調理学研究室
園田純子・小木曾千晴・福川穂華
発行：2026年3月10日
印刷：株式会社マルニ