

# もしものときにも役立つ かんたんポリ袋レシピ



山口県立大学公式  
マスコットキャラクター  
わいぴよ

いざ災害…となったとき、あわてることのないように、  
ポリ袋で料理を作ってみませんか。  
災害に備えたローリングストックを無理なく続けられる  
レシピ集(動画付き)です。  
いつもの食事に取り入れてみてください!

作り方を動画で  
見てみよう!

## 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  
レシピ集となっておりますので、  
ぜひ活用してみてください!!



山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 調理学研究室

### 災害に備える ローリングストックしよう

備える 必要な1週間分をストックしておく。

買う 買い足す 必要期間の残りもろくに備えに活用しよう。

食べる 必要期間の残りもろくに備えに活用しよう。

食べ物を備えよう (米類、油、パスタ、缶詰、レトルト、カップ麺など)

**米類** 炊き込み、炊き合わせ、炊き分け、炊き分け、炊き分け

**油** 炒め物、揚げ物、揚げ物、揚げ物、揚げ物

**缶詰** 汁物、汁物、汁物、汁物、汁物

**レトルト** 汁物、汁物、汁物、汁物、汁物

**カップ麺** 汁物、汁物、汁物、汁物、汁物

### 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
- ✓栄養も逃がさない
- ✓同時調理ができる
- ✓ゴミも少なくて済みます

**用意するもの**

① 調理器具 (ポリ袋、鍋、フライパン、お湯、お水、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖、お醤油、お味噌、お酒、お砂糖)

② 調理材料 (お米、お水、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖)

③ 調理方法 (お米を洗って炊く、お水を加えて煮る、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る)

④ 調理時間 (お米を洗って炊く、お水を加えて煮る、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る)

⑤ 調理後 (お米を洗って炊く、お水を加えて煮る、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る)

**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。  
※分量は任意で変更可。1リットルは任意で変更可。  
※火気など、安全にご注意ください。  
※自家製の食品は、最大値1kg、最小値100gです。

### 基本 ポリ袋ご飯

**材料 (1人分)** 白米 150g (120g)、お水 120ml

**作り方**

- ① 白米を洗って、ポリ袋に入れて、お水を加えて煮る。
- ② 煮上がったら、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。

### 基本 炊き込みご飯

**材料 (1人分)** 白米 150g (120g)、お水 120ml、お醤油 10g、お塩 5g、お酢 5g、お味噌 5g、お酒 5g、お砂糖 5g

**作り方**

- ① 白米を洗って、ポリ袋に入れて、お水、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。
- ② 煮上がったら、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。

### 基本 きな粉の炊き込みご飯

**材料 (1人分)** 白米 150g (120g)、お水 120ml、きな粉 10g、お醤油 10g、お塩 5g、お酢 5g、お味噌 5g、お酒 5g、お砂糖 5g

**作り方**

- ① 白米を洗って、ポリ袋に入れて、お水、きな粉、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。
- ② 煮上がったら、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。

### 基本 さつまいも炊き込みご飯

**材料 (1人分)** 白米 150g (120g)、お水 120ml、さつまいも 10g、お醤油 10g、お塩 5g、お酢 5g、お味噌 5g、お酒 5g、お砂糖 5g

**作り方**

- ① 白米を洗って、ポリ袋に入れて、お水、さつまいも、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。
- ② 煮上がったら、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。

### 基本 麺ぞうすい

**材料 (1人分)** 乾麺 100g、お湯 1000ml、お醤油 10g、お塩 5g、お酢 5g、お味噌 5g、お酒 5g、お砂糖 5g

**作り方**

- ① 乾麺をポリ袋に入れて、お湯を加えて煮る。
- ② 煮上がったら、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。

### 基本 タコライス

**材料 (1人分)** 乾麺 100g、お湯 1000ml、お醤油 10g、お塩 5g、お酢 5g、お味噌 5g、お酒 5g、お砂糖 5g

**作り方**

- ① 乾麺をポリ袋に入れて、お湯を加えて煮る。
- ② 煮上がったら、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖を加えて煮る。

### 献立の組み合わせ

献立の組み合わせ

献立	材料	調理時間
～和風献立～	白米、お水、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖	20分
～洋風献立～	白米、お水、お醤油、お塩、お酢、お味噌、お酒、お砂糖	20分

お湯に入れて作るんだ!

まぜるだけのものもあるよ

こちらの二次元コードからパンフレットをダウンロードできます!

これまでのパンフレットはこちらから

