

ポリ袋 で作る

ごはん

材料

白米 1合、水200cc

※少し軟らかめに仕上がります。



1. アイラップに米と水を入れ、空気をぬいて上の方で縛り30分ほど置く。
2. 鍋底に皿か布巾を敷き、お湯が沸騰したら袋のコメを入れ沸々とした状態を保ち弱火で20分加熱し10分蒸らす。
3. 袋を皿に取り出す。
水が無ければ、お茶ジュースなんでも炊けます。

ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょうか。（相生町内会女性部・防災委員会）

ポリ袋
で作る

ツナとお豆入りトマトカレー



材料

トマトジュース

ツナ缶【好きなお味で】

ミックスビーンズ

コンソメ

カレー粉

1パック

小1缶

1パック

1カケ

小さじ1



1. アイラップに材料を全て
入れて空気を抜いて、
上の方で縛る。



2. お湯が沸騰した鍋に皿か
布巾を敷き 1.を入れて
10分。温まればOK

※ごはんやうどんを調理する
とき一緒に鍋に入れば同時に
温めて食べることができます。



ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。この備蓄がが災害時の食材になります。電気ガス水道が止まった時のために備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょうか。(相生町内会女性部・防災委員会)

ポリ袋 で作る

和風パスタ



材料

パスタ	100g	ネギ	半分くらい
油	大さじ1	塩昆布	大さじ1
ベーコン	50g	白だし	大さじ3/4
キャベツ葉	1枚	水	200cc



1.

パスタを半分に折って
アイラップに入れ(麺同士がくっつ
かないように)油をまぶす。

2.

ほかの材料もすべて袋に入れ
空気をぬいて、上の方で縛る。
お皿を敷いて、お湯が沸騰した鍋に
入れて15分位加熱する。



3.

パスタが柔らかくなったら袋ごと皿
に出して広げるとお皿も汚れずに
すみます。



これで完成～

ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。この備蓄がが災害時の食材になります。電気ガス水道が止まった時のために備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょうか。(相生町内会女性部・防災委員会)

ポリ袋
で作る

鯖缶豆腐



材料

鯖缶
豆腐
麺つゆ

140g 1缶
150g 2パック
2倍濃縮 大さじ1



1. アイラップに全ての材料を入れる。豆腐は割り崩す。
2. 空気をぬいて、上の方で縛り、お皿を敷いて沸騰した鍋に入れ5分位加熱する。温まればOK
3. 袋ごと皿に出して広げるとお皿も汚れずにすみます。

ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょう。（相生町内会女性部・防災委員会）

ポリ袋
で作る



焼き鳥缶のオムレツ



材料

焼き鳥缶

75g 1缶

卵

1個

白菜(キャベツなど)

小3枚 15g程度

醤油(お好みで)

小さじ1/2



1.

アイラップの中に
白菜をちぎって入れ
卵と焼き鳥缶を汁ごと
入れてもみほぐし、空気
を抜いて上の方で結ぶ。



2.

鍋にお湯を沸かし、皿を中に敷く。
1.を入れ沸々とした状態を保ちながら
20分、火を止め10分蒸らす。
*時々ひっくり返す。



完成!



↑鍋に余裕があれば、お米の袋
や他の料理も一緒に入れること
ができます。

ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。この備蓄がが災害時の食材になります。電気ガス水道が止まった時のために備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょうか。(相生町内会女性部・防災委員会)

ポリ袋
で作る

蒸しパン

材料

ホットケーキミックス

100g

水(豆乳、牛乳などあるもので)

100cc



1. アイラップにホットケーキミックスと水等を入れよくもみこねる。
2. 鍋に湯を沸かし皿を中に敷き、1.を入れ沸々とした状態を保ち、時々返しながら20分、火を消して10分。
3. お皿に出して完成!＊ドライフルーツやチョコを混ぜこんでも!

ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょうか。(相生町内会女性部・防災委員会)

ポリ袋
で作る

切り干し大根の昆布和え

材料

切り干し大根 30g

塩昆布 大さじ1

お茶 100ccくらい

※ お茶は、ほうじ茶、ウーロン茶、
水などあるものでOK



1. 切り干し大根をもどす。



2. 塩昆布と和える。

※毎日でも食べたいくらい簡単！

ローリングストックで防災食の練習

缶詰や乾物、レトルト食品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。この備蓄がが災害時の食材になります。電気ガス水道が止まった時のために備蓄品を使った防災食の練習してはいかがでしょうか。(相生町内会女性部・防災委員会)