

## 災害時の食事作り



### ポリ袋調理 1 <鯖と野菜の味噌煮>



#### ●材 料

- 鯖の味噌煮缶・・・1缶
- キャベツ・・・2～3枚
- 豆苗・・・適量
- しょうがチューブ・・・8cmくらい
- 高密度ポリエチレン袋・・・1枚

#### ●作り方

- ①ポリ袋にキャベツを食べやすい大きさにちぎって入れる。
- ②鯖の味噌煮缶、豆苗、しょうがチューブを8cmくらい絞って入れる。
- ③ポリ袋をもみながら、混ぜる。  
(鯖の形がある程度残るように)
- ④水を張ったボウルの中でポリ袋の中の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。



- ⑤鍋底に皿を沈め、ポリ袋の結び目を菜箸で挟んで、熱湯に入れ、中火で約15分加熱する。



輪ゴム

輪ゴム



- ⑥結び目の下をはさみで切って、皿に袋ごと盛りつける。



## ポリ袋調理2 <茶碗蒸し>



### ●材 料

- 卵・・・・・・・・・・1個
- チーズかまぼこ・・1本
- わかめ・・・・・・・・1つまみ
- 干し椎茸(カット)・2枚
- 豆苗・・・・・・・・・・適量
- 麩・・・・・・・・・・2個
- 白だし・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・150ml
- ハイゼックス炊飯袋・・1枚

### ●作り方

- ①ハイゼックス炊飯袋に卵を入れ、袋をしっかり揉んで卵黄と卵白を混ぜる。
- ②水を米の線まで入れる。袋の上部をねじり、口を閉じて、片方の手は袋の底を持って、真横に振ってミキシングする。
- ③白だしを大さじ1杯入れ、②と同様にミキシングする。
- ④干し椎茸、わかめ、麩、豆苗(適当な大きさにちぎる)を入れる。チーズかまぼこは、1.5cmくらいにちぎって入れ、全体をミキシングする。
- ④流し台の角を利用して、空気抜きをし、折り曲げ線で折って、輪ゴムでしっかり結ぶ。
- ⑤鍋底に皿を沈め、袋の結び目を菜箸で挟んで熱湯に入れ、弱火～中火で約8分、加熱する。



- ⑥輪ゴムを外して、器に出して盛りつける。

