

「簡単にできる災害時の米料理レシピ」

1 米を使ったパッククッキング～卓上コンロで炊飯



《分量 1人分》

- ・米 75 g (1/2合)
- 水 90 ml
- ・無洗米 75 g (1/2合)
- 水 100 ml



(1人分 269kcal)

※器がない場合は袋の上を切り袋から食べることもできる。

◎パッククッキングとは

食材をポリ袋(130℃耐熱)に入れて鍋やポットで湯煎し加熱する調理法。米も分量や手順にそって行えばおいしいご飯ができる。

《作り方》卓上コンロ使用

- ①専用のビニール袋に米を入れサッと水ですすぎ、その水を捨てる。
- ②袋に分量の水を入れ、袋の空気をしっかり抜いて上の方を固く結ぶ。
- ③鍋底にお皿をおいて湯を沸かし、袋を入れ、30分加熱し10分蒸らす。
- ④温かいうちにごはんをほぐす。

- ※ 無洗米の場合は水ですすがなくても良いが、入れる水は多めにする。
- ※ 軟らかいご飯にする時は水を多めにする。
- ※ 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ※ 出し入れの際はやけどに注意する。
- ※ 1つの鍋で同時に別の調理もできる。お湯もくりかえし使える。

2 米を使った災害時に便利なメニュー

☆ レトルトごはんとレトルトカレー



- ※ レトルト製品は災害時に備えておくと大変便利!!
- カレーにうずら卵などを添えると不足しがちなたんぱく質が補える。

《1人当たりの栄養価》		
エネルギー	488	kcal
たんぱく質	12.7	g
脂肪	9.6	g
炭水化物	86.8	g
食塩相当量	2.4	g

※ 使用したもの
レトルトごはん 1個200g
レトルトカレー 1個180g
うずら卵水煮 3個 30g
(レトルト)

☆ 焼き鳥缶を使った親子丼

材 料	2人分
ごはん	米1合分(330g)
焼き鳥缶	1缶
卵	2個
玉ねぎ (あさつき刻み)	20g 適量

《1人当たりの栄養価》		
エネルギー	431	kcal
たんぱく質	16.8	g
脂 肪	9.1	g
炭水化物	67.7	g
食塩相当量	0.8	g



《 作り方 》

- ① ごはんを炊いておく。パッククッキングで炊いても良い。
- ② 焼き鳥缶はあけてポリ袋に汁ごと入れる。
- ③ ポリ袋に薄切りした玉ねぎと卵を割って入れる。(カラの混入注意)
- ④ ポリ袋の中身をもみながらよく混ぜ、空気を抜いた袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし10分間湯煎する。火を止めて10分間余熱で火を通す。
- ⑥ ごはんを器によそり、親子丼の具をのせあさつきを飾る。

※副菜として旬の野菜の和え物やサラダを組み
合わせるとビタミンや食物繊維の補給ができる。

例 春菊とさんまかば焼き缶
の和え物 ⇒



☆ カレーピラフ (パッククッキングで調理)

材 料	2人分
米	150 g (1合)
水 (米の1.5倍)	220cc
ロースハム	2枚
ホールコーン缶 (汁使用)	1/2缶
玉ねぎ	40 g
カレー粉	小さじ1
コンソメ (顆粒)	小さじ1
塩	少々
ドライパセリ	適量



《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	337 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂 肪	3.9 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	1.4 g

《 作り方 》

- ①ポリ袋に米と水を入れ、30分間吸水させる。
- ②玉ねぎとロースハムは1cmほどの大きさにきる。
- ③ポリ袋にカレー粉・塩・こしょうを入れコーン缶の汁を小さじ1入れる。
- ④玉ねぎとロースハム、コーンを③に入れる。その時混ぜない。
- ⑤ポリ袋の空気を抜きながら上の方でしっかり結ぶ。(液もれ注意)
- ⑥鍋に湯を沸かし⑤を入れ30分間湯煎し10分間蒸らす。
- ⑦袋の中でよく混ぜ、器に盛りドライパセリをかける。

※ピラフに生野菜サラダなどを添えると
ビタミンや食物繊維の補給になる。

例 大根ときゅうりのポン酢和え ➡



☆ ツナ入りチャーハン

材 料	2人分
ごはん	320 g (米約1合分)
ツナ缶 (油漬)	1缶
卵	2個
レタス	1/4個
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	適宜



《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	487 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂 肪	18.5 g
炭水化物	58.8 g
食塩相当量	1.1 g

《 作り方 》

- ①ごはんは炊いておく。
- ②フライパンを熱して油を入れ、溶き卵を入れて半熟状に炒め取り出しておく。
- ③同じフライパンにツナを油ごと入れ、ごはんを加えて炒める。
- ④①の卵を戻し入れ、塩・こしょうをして炒める。
- ④最後に大きめに切ったレタスを加えてざっと混ぜ合わせ、しょうゆを回し入れてもう一度ざっくり混ぜて火を止める。
- ⑤器に盛って出来上がり。

☆ 五目いなりずし

材 料	2 人分
ごはん	茶碗2杯分
大豆五目煮（レトルト）	1袋
味付けいなり（油揚げ）	10枚（1人5個分）
すし酢	大さじ1杯
※粉末すし酢の時は小さじ2杯	



《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	522 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂 肪	11.1 g
炭水化物	87.5 g
食塩相当量	1.8 g

《 作り方 》

- ①米は1人75 g（1/2合）で炊く。
パック味付けいなりは湯煎で7分ほど温める。
- ②ご飯が炊けたらボールにあけ、温かいうちにすし酢を混ぜる。
- ③すし飯に大豆五目煮を入れよく混ぜ、温めておいた油揚げに詰める。

※温かい汁ものを添えると
食べやすい。



★味噌玉の味噌汁

味噌と乾燥わかめなどを
1人分ずつラップでくるみ
必要な時に湯を注いで作る。