

## パッククッキング（ポリエチレン袋料理）防災編

調味料は少なく、汚れものも減らし、油を使わない、同時に多種類の時短料理が可能

### • 炊飯

材料：米と飲用水

- 1人分：①、紙コップ（小）の上部1cmを切り落とす（計量をし易くする）  
②、切り取ったコップ1杯分の米：150g（水は貴重なので洗米しなくて良い）  
③、同じコップ1杯分の飲み水（新米以外は水を20～30追加する）



- ④、ポリエチレン袋の空気を抜く（袋が爆ぜないようにする：体験）  
⑤、袋の上部をしっかりと縛る  
⑥、※ふっくら炊きたいときは、10分寝かせると良い  
⑦、袋を沸騰した鍋に入れて40分ほど煮込むと出来上がる  
（鍋の水は汚れていても良い、袋を一度に沢山入れる場合は鍋のそこに皿を沈めて袋が溶けないようにする）



### • カレー

材料：玉ねぎ、にんじん、ジャガイモなど好きな野菜とカレールー

- 2人前：①、刻んだ好みの野菜を適量：200gとカレールー2欠片を袋に入れる  
②、飲用水150～180cc  
③、空気を抜いて上部で縛る  
④、鍋で30分程度煮込む  
⑤、出来上がったら袋ごと揉んでルーを満遍なく行きわたらせる



### • さつまいもご飯（推奨）

材料：炊飯と同様の米と飲用水、さつまいも

- 1人前：炊飯と同様の工程ですが、米と水に加えて1cm角のサツマイモ適量と塩を加える