

# 包装食袋を使った非常食 レシピ集

きたかた亭



喜多方市赤十字奉仕団



# 目 次

包装食袋の特長 レシピの留意点・・・3

使用する包装食袋・・・・・・・・4

調理の注意点・・・・・・・・5

作業手順・・・・・・・・6

十八穀米入りご飯・・・・・・・・7

松茸ごはん風炊き込みご飯・・・・8

鮭缶とキノコの炊き込みご飯・・・・9

コーンの炊き込みご飯・・・・10

さば缶とトマト缶の簡単カレー・・・11

ナポリタン・・・・・・・・12

さば缶じゃがいもみそ煮・・・・13

タラモサラダ・・・・・・・・14

鶏肉の唐揚げ風・・・・・・・・15

あずきかぼちゃ・・・・・・・・16

さば缶と切り干し大根のサラダ・・17

野菜スープ・・・・・・・・18

野菜ジュースでミネストローネ・・19

カレースープ・・・・・・・・20

蒸しパン・・・・・・・・21

コーヒー寒天・・・・・・・・22

水ようかん・・・・・・・・23

# 包装食袋の特長

1

衛生的

2

水の節約

3

お手軽

## レシピの留意点

注)1 包丁、まな板等の細かな備品、器や箸などの食器類は記載していません。

注)2 時間は目安です。気温等の条件に左右されます。

注)3 材料については食べる人の人数、分量を確認して調理します。

## 使用する包装食袋



アイラップ(製品名)



ハイゼックス

### 注意！！

すべてのポリ袋が調理に使えるわけではありません。アイラップ（製品名）も調理用に開発されたものでもありません。また、これを推奨するものでもなく、あくまでも参考商品です。使用できるポリ袋は食品用、キッチン用の高密度ポリエチレンでできた耐熱90～110℃の半透明の袋です。必ず使用する袋の注意書きをチェックし、加熱使用が可能であることを確認してください。



※以下包装食袋のことを”袋”と表記します。



# 調理の注意点

注)1 沸騰した湯に食材を入れ、再沸騰したら中火にする。

---

注)2 油分を多く含む食材は袋内が高温になり、袋が破れるおそれがある。

---

注)3 鍋の底で溶けてしまう時はアルミホイルや皿を敷くとよい。

---



# 作業手順

1

食材および調味料を  
袋に入れる

2

袋の空気を抜き  
口を固く結ぶ  
(輪ゴムで閉じてもよい)

3

沸騰した湯に入れ  
指定の時間煮る

## 基本のごはん

- 1) 米1合と水180CCを袋に入れる。
- 2) 中の空気をしっかり抜き、固く結ぶ。
- 3) 沸騰した湯の中に入れ30分煮る。
- 4) 引き上げ、10分ほど蒸らして完成。

### ー注意点ー

- ☆無洗米の場合は水を2～3割多めに入れる。
- ☆水から茹でてもよいが、その場合は沸騰から指定時間煮る。
- ☆鍋に袋を入れると一時的に鍋の温度は下がるので、沸騰してから指定時間煮る。



# 十八穀米入りご飯

加熱時間  
約40分

材料(2~3人分)

- ・ 米 1合
- ・ 十八穀米 少々(約20g)
- ・ 水 180cc

作り方

- ・ 袋に研いだ米、十八穀米、分量の水を加え空気を抜き口を閉じて煮る。引き上げてから10分位蒸らす。



# 松茸ごはん風 炊き込みご飯

加熱時間  
約30分

材料(2~3人分)

- ・ 米 1合
- ・ 松茸のお吸い物 1.5袋
- ・ 水 180cc

作り方

- ・ 袋に材料を全て入れ、袋の空気を抜いて口を閉じて煮る。  
引き上げてから10分位蒸らす。



この写真には  
・鶏肉 50g  
・エリンギ 1本  
が使用されています。  
アレンジはお好みで！





# 鮭缶とキノコの炊き込みごはん

加熱時間  
約30分

材料(2~3人分)

- ・ 米 1合
- ・ しめじ 30g
- ・ 生姜 少々(チューブ可)
- ・ 鮭水煮缶 1/2缶(90g)
- ・ 水 180cc
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 酒 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 顆粒だし 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 万能ねぎ(お好みで)

作り方

- ・ 鮭缶は水を切る。袋に材料、調味料全て入れ、袋の空気を抜いて口を閉じて煮る。引き上げてから10分蒸らす。



# コーンの炊き込みごはん



材料(2~3人分)

- ・ 米 1合
- ・ 水 180cc
- ・ コーン(缶詰可) 大さじ3
- ・ コンソメ顆粒 小さじ1.5

作り方

- ・ 袋に材料を全て入れ、袋の空気を抜いて口を閉じて煮る。引き上げてから10分蒸らす。



# さば缶とトマト缶の簡単カレー

加熱時間  
約30分

材料(4人分)

- ・ さば水煮缶 1缶(約200g)
- ・ トマトホール缶1缶(約400g)
- ・ 玉ねぎ 大1個
- ・ カレールー 1/2箱(約120g)

作り方

- ・ 玉ねぎ、カレールーは刻み、材料、調味料全てを袋に入れ(缶詰は汁ごと)空気を抜いて口を閉じて煮る。



トマトのホール缶を  
使用しなくても  
美味しくできます。





# ナポリタン



## 材料(1人分)

- ・ 早ゆでパスタ 1束(約80g)
- ・ 水 200cc
- ・ レトルトナポリタンソース

一人分

## 作り方

- ・ パスタは半分に折り、水、ナポリタンソースを袋に入れ、口を閉じて煮る。  
パスタの袋に表示してあるゆで時間より3分多く煮る。





# さば缶じゃがいもみそ煮

加熱時間  
約30分

材料(4人分)

- ・ さば水煮缶 1缶(約200g)
- ・ じゃがいも 5個(中玉)
- ・ 砂糖 大さじ1.5
- ・ みそ 大さじ1
- ・ みりん 少々
- ・ 生姜の千切り 適量

作り方

- ・ じゃがいもを食べやすい大きさに切り袋に入れ、さば水煮缶、調味料、生姜を加え空気を抜いて口を閉じて煮る。



さば缶の煮汁は入れても入れなくても美味しいです。



# タラモサラダ

加熱時間  
約30分

## 材料(4人分)

- ・じゃがいも 5個(中玉)
- ・タラコパスタソース 一人分
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・小口ネギまたは海苔 少々

## 作り方

- ・じゃがいもは一口大に切り、袋に入れ口を閉じて煮る。煮上がった後袋のままじゃがいもを軽く潰す。袋の上部を切り、パスタソースと他の調味料を全て入れ和える。



# 鶏肉の唐揚げ風



## 材料(2人分)

・ 鶏肉唐揚げ用 6個

・ 唐揚げ粉 大さじ2

注) 水で溶かないまぶすタイプの唐揚げ粉

・ 片栗粉 少々

・ おろし生姜 少々

・ しょうゆ 少々

・ みりん 少々

## 作り方

- ・ 袋に鶏肉、調味料、唐揚げ粉を入れよく揉みこむ。袋の口を開けて食材を平にして片栗粉を振り入れ(揉み込まない)、口を閉じて煮る。





# あずきかぼちゃ

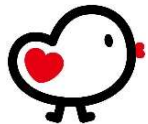


## 材料(2人分)

- ・ かぼちゃ 100g
- ・ ゆであずき(砂糖入) 100g
- ・ 塩 小さじ1/5(ひとつまみ)

## 作り方

- ・ 袋に切ったかぼちゃ、ゆであずき、塩を入れ空気を抜いて口を閉じて煮る。



さつまいもでも  
美味しく作れます。



# さば缶と切り干し大根のサラダ

加熱しない  
作業時間  
約20分

## 材料(2人分)

- ・ さば水煮缶 半分
- ・ 切り干し大根 30g
- ・ かいわれ大根 少々
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ しょうゆ 少々
- ・ うま味調味料 少々

## 作り方

- ・ 切り干し大根はよく洗い、汚れを落とす。袋にさば缶、かいわれ大根を入れ全ての調味料をいれ混ぜ合わせる。



# 野菜スープ



## 材料(2人分)

- ・ 白菜 2枚
- ・ 人参 半分(約80g)
- ・ ごぼう 1/4本(約40g)
- ・ エノキ 1/2パック(約50g)
- ・ 和風顆粒だし 小さじ1
- ・ 水 400cc

## 作り方

- ・ 白菜は1cm幅に切る。ごぼう、人参はささがき、エノキは半分に切る。材料を全て袋に入れ、空気を抜き口を閉じて煮る。



季節の野菜での  
アレンジが  
おすすめ!



# 野菜ジュースでミネストローネ



## 材料(2人分)

- ・ 人参 半分(約80g)
- ・ 玉ねぎ 半分(約50g)
- ・ キャベツ 2枚
- ・ しめじ 20g
- ・ ベーコン 2枚(ハムなど代用可)
- ・ コンソメ 1個
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 野菜ジュース 200cc(砂糖不使用)
- ・ 水 200cc

## 作り方

- ・ 食材は全てを食べやすい大きさに切り、袋に入れ調味料を加え空気を抜き口を閉じて煮る。



# カレースープ



## 材料(2人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・人参 半分(約80g)
- ・玉ねぎ 半分(約50g)
- ・ウインナー 2本
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・カレールー 2かけ(約40g)
- ・水 400cc

## 作り方

- ・食材は全てを食べやすい大きさに切り、袋に入れ調味料を加え空気を抜き口を閉じて煮る。





# 蒸しパン

加熱時間  
約30分

材料(2~3人分)

- ・ ホットケーキミックス 100g
- ・ 水または牛乳 100cc

—お好みで—

ゆであずき・・・大さじ3

ココア・・・大さじ1

紅茶・・・大さじ1

作り方

- ・ 袋に材料を全て入れ、空気を抜いて口を閉じ、材料を混ぜ合わせてから煮る。



作り慣れてくるとアレンジも豊富になるのが蒸しパンです。バターや油分の多く含む食材は袋の破損に繋がりますので十分な注意が必要です。

# コーヒー寒天

加熱時間  
約20分

材料(4~5人分)

- ・ インスタントコーヒー 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 粉寒天 4g
- ・ 水 400cc

作り方

- ・ 袋に材料を全て入れ、空気を抜き口を閉じて煮る。袋のまま水に入れ冷やし固める。コーヒー用ミルクはお好みで。

注) 固まり始めたら触らないこと。



アレンジ

## ★フルーツ寒天★

フルーツジュース 400~500cc  
粉寒天 4g

## ★トマトオレンジ寒天★

トマトジュース 200cc  
オレンジジュース 300cc  
砂糖 大3 レモン汁 大2  
粉寒天 4g

# 水ようかん



材料(4～5人分)

- ・ 粉寒天 4g
- ・ こしあん(砂糖入り) 200g
- ・ 水 200cc
- ・ 塩 少々

作り方

- ・ 袋に材料を入れよく混ぜる。空気を抜いて口を閉じて煮る。袋のまま水に入れ冷やし固める。  
(固める時に保存容器などに入れると形が整います。その場合は粗熱が取れたら袋ごと容器に入れ固まったら冷やします。)





協力: 日本赤十字社福島県支部喜多方市地区  
作成: 喜多方市赤十字奉仕団委員長 佐原 和佳子