

なん炊つきよんな
非常食
炊き出し
レシピ集



被災をしていない今、 できることを！

日本赤十字社は今までの災害から多くのことを学びました。それらを語るには枚挙に暇がありません。

「災害からいのちをまもる日本赤十字社」として。

被災地の困っている人を支援する赤十字奉仕団の活動は大変意義深いものがあります。

平成 23 年 3 月 11 日（金）に発災した東日本大震災の救護活動に日本赤十字社香川県支部はその日に高松を出発しました。翌 12 日（土）に福島県田村市にある田村市総合体育館へ到着しました。そこで救護班が目にしたものは、発災翌日にもかかわらず、すでに食の支援をしている赤十字奉仕団でした。多くの人で溢れかえっている体育館には、長い行列ができ、赤十字マークの入った非常食炊き出し袋を使ったご飯が提供されていました。

とても寒い東北の空の下で、少しでも被災者に寄り添い、温かいものを提供して、被災者の力になりたいという優しい気持ちがちにじみ出ていました。その光景を見て、救護班も勇気づけられ、共に頑張ろうと誓いました。

さて、この度、発刊しました非常食炊き出しレシピ集「なん炊っきょんな」は、これからの災害に備えて今できる準備のために作成したものです。

香川県 8 市 9 町の各地域奉仕団から腕によりをかけたメニューは、写真を見るだけでお腹が空いてきます。

レシピは災害時に家の残り物や保存している食料などで簡単にできる内容でありながら、栄養バランスにも長けており、普段の家庭やキャンプなどにも大いに有益なものと考えます。

どうぞ、みなさん、手に取っていただき、お試しください。

そして、まだ未災地（まだ災害が来ていない、今後災害がくる）県として、より一層防災意識を地域みんなで向上し、『食』で絆を深めましょう。

さらにはボランティア活動を通して顔の見える仲間をどんどん増やし「まもるいのちひろめるぼうさい」のテーマのもと、いざという時に少しでも減災できることを願ってやみません。

赤十字奉仕団香川県支部委員会
日本赤十字社香川県支部

食の支援で生きる力を支える。

1959 年（昭和 34 年）、伊勢湾台風が東海地方を襲い、大きな被害が出ました。その際、炊き出しをしたご飯でおにぎりを作って配ったところ、食中毒が発生しました。これをきっかけに、衛生的な食事を提供できるよう開発されたのが非常食炊き出し袋です。この開発には日本赤十字社愛知県支部が関わっています。

あれからおおよそ 60 年、日本赤十字社香川県支部では炊き出しをもっと地域に広めていきたい。それも衛生的な食事を、欲を言えばもちろん美味しいものを提供したいという思いから、非常食炊き出し袋にこだわった「非常食炊き出しレシピ集」を作成いたしました。

この度、出品されたメニューは、主食、副食、デザート部門とバリエーションに富んだ内容になっています。非常食炊き出し袋を使えば、一人ひとりの健康状態やアレルギーに対応した食事も可能です。

非常食炊き出し袋※はもちろん、キッチン用耐熱ポリエチレン製袋※を使用しても同様に炊くことができます。ぜひ、奉仕団の研修会で使用していただき、地域独自のメニュー作りの参考にいただければ幸いです。

※レシピ集の中ではどちらも“袋”と表現しています。



非常食炊き出し袋を使用した 炊き出し方法

- ① 米の線まで洗米をいれます。
- ② 水の線まで水をいれます。
- ③ 空気をぬいて、折り曲げ線で折り輪ゴムをしぼります。
- ④ ふっとうしたお湯にいれて約30分たきます。
- ⑤ お湯から出し約15分むらすと出来あがりです。

折り曲げ線(空気をぬく)

日本や世界で苦しむ人々の支援を続けるために
赤十字活動資金に、ご協力ください。

非 常 食



 日本赤十字社 香川県支部
Japanese Red Cross Society

水の線(約1合)

米の線(約1合)

水の線(約0.5合)

米の線(約0.5合)



赤帽香川県軽自動車運送協同組合は
赤十字活動を応援しています。

+

非常食炊き出し袋の特徴

POINT 1

衛生的

炊き上がったご飯は、密封状態で仕上がるので、保存性もよく、衛生的に取り扱えます。箸や皿などの食器がなくても食べることができます。

POINT 2

水の節約

鍋でお米を直炊きしないので、鍋を毎回洗う必要がありません。
非常食炊き出し袋を炊く水は川や池の水でもよく、水が貴重となる災害時に最適。

POINT 3

バリエーション

幼児や高齢者のためのおかゆや雑炊、野菜や具を入れた炊き込みご飯、おかずやスープ、デザート等を作ることができます。

※非常食炊き出し袋は、食品衛生基準に適合した耐熱性ポリエチレン樹脂で作られています。原料には塩素を含んでいませんので、焼却してもダイオキシン発生の恐れはありません。

一般のポリ袋を使用する場合は、耐熱性ポリエチレン樹脂と表示のあるものを使用してください。このレシピ集では“袋”と表現していますが、ビニール袋は使用できません。

白米の炊き方(基本編)

1

袋に洗い米と水を
同量入れる



2

中の空気を抜き、
輪ゴムでしばる



詳しい
結び方は
コチラ

3

沸騰したお湯に入れて
30分間ゆでる

※袋を入ると一時的に
温度が下がるので
再沸騰してから
30分間



4

湯から引き上げ
15~20分間蒸らす

A

袋の口近くを
手でつまみ、
中の空気を抜く



B

空気を抜いた後、
少しねじる



C

折り曲げ線で折り、
輪ゴムでしばる



D

平らにねかせて
みて、空気の玉が
あればやり直す



お米のおいしい炊き方

このレシピ集には、材料の米について『米』と表現しているもの、『洗い米』や『無洗米』と表現しているものがあります。それぞれ米の状態や種類が違いますので、水加減が違います。基本的な水加減を、下記のとおり示してみました。中に入れる具材によっては加減が必要です。

1. お米の水加減

【基本の割合】

洗い米の場合	米：水＝ 1：1
精白米の場合	米：水＝ 1：1.2
無洗米の場合	米：水＝ 1：1.4 ～ 1.5



無洗米はあらかじめ肌ぬかを取り除いている分、米粒が精白米よりも小さくてサラサラなため、軽量カップに入る米粒の量が少し多く入ります。そのため、精白米を炊く時よりも水を多めに入れる必要があります。

2. 炊飯時間

【沸騰して 30 分】

沸騰した湯の中に入れ、30 分炊きます。非常食炊き出し袋を入れた時点で、一時的に温度が下がるので、再び沸騰してから 30 分炊きましょう。

入れる具材によって 5 ～ 10 分長めに炊くとおいしく出来上がります。

3. 蒸らす時間

湯から引き上げて 15 ～ 20 分蒸らします。

ワンポイントアドバイス

・無洗米を使うときは、袋につめた後、30 分ほどねかせるとおいしくなります

しっかりと浸水させてアルファ化することで、米全体に水分が行き渡り、炊いたときに熱がしっかりとムラなく浸透するのでふっくらと艶やかなご飯に仕上がります。

・蒸らしが終わったら

袋の上部を開き空気を入れます。袋の上から軍手を使ってほぐし、ご飯粒の表面の余分な水蒸気を逃がすと、より美味しくなります。

災害用移動かまど設置場所

No.	地区名	住 所	問い合わせ先	電話番号
1	高 松 市	高松市築地町 14-1 築地コミュニティセンター	高松市健康福祉総務課内 日本赤十字社香川県支部 高松市地区	087-839-2372
2	丸 亀 市	丸亀市大手町 2-1-20 丸亀市生涯学習センター内 丸亀市 市民活動推進課	丸亀市健康福祉部 福祉課	0877-24-8873
3	坂 出 市	坂出市室町 2-3-5 坂出市役所 器財備蓄倉庫 (教育委員会横倉庫)	坂出市 ふくし課	0877-44-5007
4	善 通 寺 市	善通寺市文京町四丁目 1 番 3 号 善通寺市消防本部新庁舎	善通寺市保健福祉部 社会福祉課	0877-63-6339
5	観 音 寺 市	観音寺市坂本町一丁目 1-6 観音寺市社会福祉センター内 観音寺市社会福祉協議会	観音寺市社会福祉協議会 企画福祉課	0875-25-7708
6	さ ぬ き 市	さぬき市寒川町石田東甲 935-1 さぬき市寒川庁舎	さぬき市健康福祉部 福祉総務課	0879-26-9902
7	東かがわ市	東かがわ市湊 1847 番地 1 東かがわ市役所 西倉庫	東かがわ市市民部 福祉課	0879-26-1228
8	三 豊 市	三豊市高瀬町下勝間 2373 三豊市役所 危機管理センター横倉庫	三豊市健康福祉部 福祉事務所福祉課	0875-73-3015
9	土 庄 町	香川県小豆郡土庄町甲 909 番地 1 夢すび館	土庄町 福祉課	0879-62-7002
10	小 豆 島 町	香川県小豆郡小豆島町池田 2071-2 池田保健センター	小豆島町 総務部住民課	0879-82-7005
11	三 木 町	香川県木田郡三木町氷上 310 三木町防災センター	三木町役場 総務課危機管理係	087-891-3301
12	直 島 町	香川県香川郡直島町 1122-1 直島町役場	直島町役場 住民福祉課	087-892-2223
13	宇 多 津 町	綾歌郡宇多津町 1881 宇多津町役場	宇多津町役場 危機管理課	0877-49-8027
14	綾 川 町	香川県綾歌郡綾川町滝宮 299 番地 綾川町役場 防災倉庫	綾川町 健康福祉課	087-876-1113
15	琴 平 町	仲多度郡琴平町榎井 891-1 琴平町社会福祉協議会	琴平町社会福祉協議会 地域福祉課	0877-75-1371
16	多 度 津 町	香川県仲多度郡多度津町西港町 127-1 多度津町民健康センター 2 階 多度津町社会福祉協議会	多度津町社会福祉協議会 地域福祉課	0877-32-8501
17	まんのう町	香川県仲多度郡まんのう町生間 415-1 まんのう町役場 仲南支所	まんのう町社会福祉協議会 総務課	0877-77-2991

主食





☆三木町赤十字奉仕団☆
☆綾川町赤十字奉仕団☆
☆まんのう町赤十字奉仕団☆

塩こんぶご飯

■材料 (1人分)

米…………… 100g
水…………… 130cc
塩こんぶ…… 適量

☆多度津町赤十字奉仕団☆

かんたんご飯

■材料 (2人分)

無洗米…………… 1 合 (約 150g)
水…………… 230cc
★切り干し大根…… 15g
★エノキ…………… 45g (根本カット)
★塩こんぶ………… 8g
オリーブオイル…… 小 1

作り方

- 切り干し大根をさっと水洗いし、しぼる
- ★印、すべてを料理バサミで1cm程度にカット
- 米と共に袋に入れ、水、オリーブオイルを入れる



ゆでる前に袋の中身を
よく混ぜておくこと



☆宇多津町赤十字奉仕団☆

かんたん 炊き込みご飯

■材料 (2人分)

米	1 合 (約 150g)
水	200cc
塩こんぶ	10g
にんじん	適量
油揚げ	適量
ごぼう	適量



☆綾川町赤十字奉仕団☆

梅じゃこご飯

■材料 (1人分)

米	90g
水	110cc
梅干し (小)	1 個
ちりめんじゃこ	7g
塩こんぶ	適量
酒	5cc

■作り方

- 梅干しは種を除きほぐしておく
- 袋に梅干し、ちりめんじゃこ、塩こんぶを入れる
- その上から米、水の順に入れる



梅干しは塩分10%以上のものを使う





☆東かがわ市赤十字奉仕団☆

ちりめんご飯

■材料 (1人分)

洗い米 100g
 水 110cc
 ポン酢 20cc
 ちりめんじゃこ 適量
 しょうが (みじん切り) ... 適量



☆東かがわ市赤十字奉仕団☆

枝豆ご飯

■材料 (1人分)

洗い米 100g
 水 130cc
 塩 2 ~ 3g
 枝豆 20 粒

☆三木町赤十字奉仕団☆

黒豆ご飯

■材料 (1人分)

洗い米 70g
水 100cc
黒豆 (煮物) 20g
しょうが 3g
だしの素 3g
黒豆の煮汁 適量
塩 適量



☆さぬき市赤十字奉仕団☆

大豆 (水煮) 入りご飯

■材料 (1人分)

洗い米 70g
水 100cc
大豆 (水煮) 大さじ 3

☆丸亀市赤十字奉仕団☆

きのこごはん

■材料 (2人分)

米.....	1 合 (約 150g)	調味料	
水.....	150cc	砂糖.....	小さじ 2
大根.....	30g	醤油.....	小さじ 2
にんじん.....	10g	みりん.....	小さじ 2
ひき肉.....	30g	だし.....	適量
油あげ.....	20g		
エリンギ.....	小 1 本		
ちくわ.....	10g		

作り方

- 大根、にんじん、油あげ、エリンギ、ちくわは1cmくらいに小さく切り、ひき肉、米と一緒に袋に入れる
- 調味料も全部入れる
- 水は米よりも少なめに入れ全体を混ぜる



水は少なめに
材料は同じ大きさに切る



☆観音寺市赤十字奉仕団☆

さんまの蒲焼飯

■材料 (2人分)

洗い米	140g
水	袋の線まで (200cc)
秋刀魚の蒲焼缶詰	100g (1 缶)
しめじ	80g
しょうが	30g (みじん切り)

作り方

- 米と水をラインまで入れ、缶詰は汁ごと使い、しょうが、しめじを加える
- 袋から出し、混ぜ合わせ、器に盛る



袋から出し、
混ぜ合わせると
味が均一になる





☆観音寺市赤十字奉仕団☆

ツナ缶ピラフ

■材料 (1人分)

米	1 合 (約 150g)
水	200cc
ツナ缶	35g (1/2 缶)
ミックスベジタブル	30g

作り方

- 米は洗って袋に入れる
- ツナ缶と凍ったままのミックスベジタブルをいれて水を加える

☆三木町赤十字奉仕団☆

トマトご飯

■材料 (1人分)

洗い米	70cc
水	60cc
ミニトマト	50g
ウインナー	10g
ケチャップ	10g
コンソメの素	2.5g

作り方

- 袋に洗い米、水をいれる
- ケチャップ、コンソメの素をいれる
- ミニトマト、ウインナー（輪切り）をいれる



トマトは湯せんして皮を取り除く





☆小豆島町赤十字奉仕団☆

炊き込みご飯

■材料 (1人分)

米…………… 100g
水…………… 140cc
お吸い物の素… 1袋

☆さぬき市赤十字奉仕団☆

なめ茸ご飯

■材料 (1人分)

米…………… 1合 (約 150g)
水…………… 袋の線まで (200cc)
瓶詰なめ茸 …… 40g (大さじ 2)



ツナ・コーン・にんじん・ 枝豆の炊き込みご飯

■材料 (2人分)

米	100g
水	袋の線まで
ツナ缶	1/2 缶
コーン缶	1/2 缶
にんじん	1/4 カップ (みじん切り)
枝豆 (冷凍)	1/4 カップ
スープの素	5g (固形)

■作り方

- 米を洗って、袋の米の線の7分目まで入れる
- ツナ、コーン、にんじん、枝豆、スープの素をいれる
- 袋の水の線より少し多めに水を入れる

ポイント

- 米と具は混ぜ合わせて、米の線内になるようにする



さつまいもご飯

■材料 (1人分)

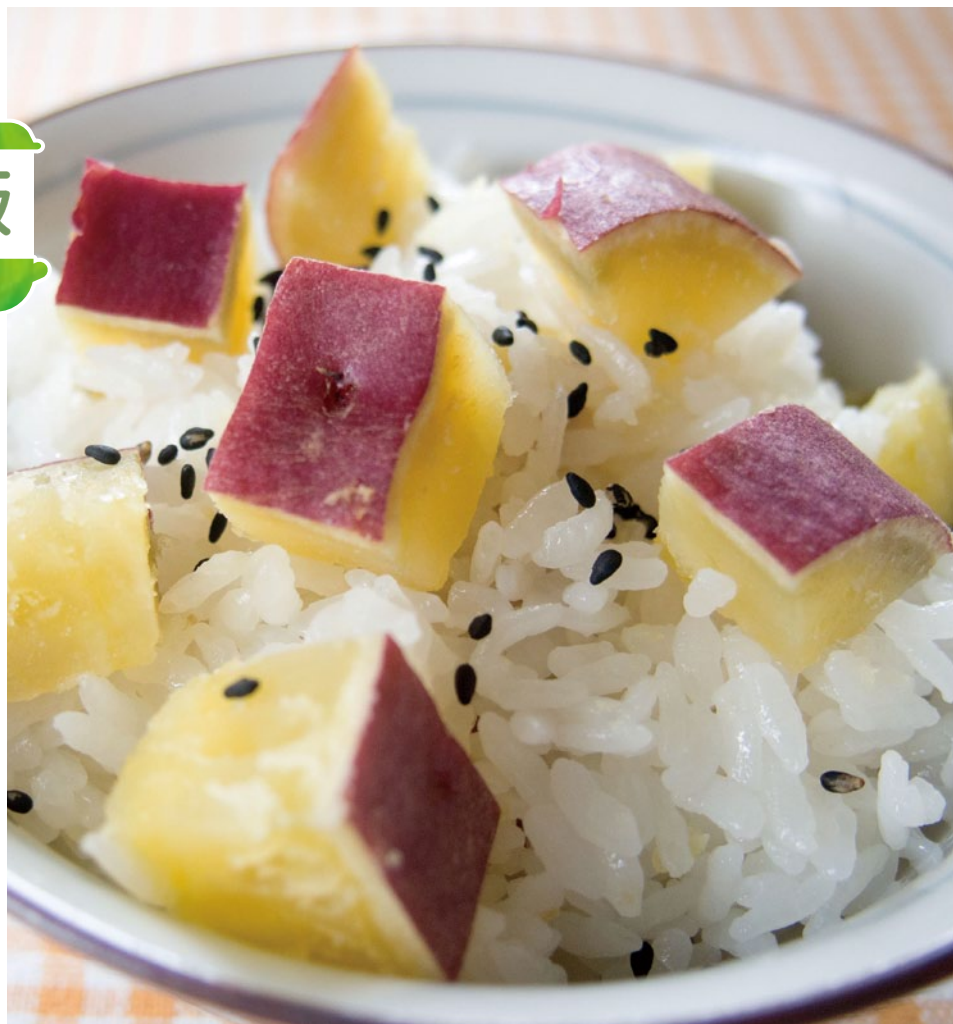
洗い米	1 カップ (180cc)
水	1 カップ (180cc)
塩	2 ~ 3g
さつまいも	30g

■作り方

- さつまいもは1.5cmくらいのサイコロに切る

ポイント

- ちょっと塩を入れると、さつまいもがとってもおいしい
- さつまいもをつぶさないようにご飯を混ぜる
- 塩水にして作っておくとよい
- いもの分量だけ水の線は超える





☆まんのう町赤十字奉仕団☆

炊き込みご飯

■材料 (2人分)

米…………… 1 合 (約 150g)
 水…………… 袋の線まで (200cc)
 豚肉
 にんじん
 大根
 こんにゃく
 コンソメスープ…… 固形 1 個

作り方

- 米は30分前に洗っておく
- 野菜などは小さく切る
- コンソメは分量の水に溶かして味見をする
- 袋に米、水、具材の順に入れる



☆小豆島町赤十字奉仕団☆

乾物とシーチキンの炊き込みご飯

■材料 (2人分)

米…………… 1 合 (約150g)
 水…………… 200cc
 シーチキン…………… 1/2缶
 ★干し野菜
 (大根、にんじん、ごぼう)
 ★干しきのこ…………… 30g
 (しいたけ、しめじ、エリンギ)
 塩こんぶ (きざみ)…………… 12g
 乾燥ねぎ…………… 適量

作り方

- 干し野菜、きのこはもどしておく
- もどし汁はとっておく
- 袋に米、もどし汁と水を合わせたもの200cc、具材の順に入れ、30分おく
- ねぎを混ぜ込み、器に盛る

ひじきご飯

■材料 (1人分)

無洗米	40g	にんじん	10g (短冊切り)
水	70cc	玉ねぎ	10g (粗めみじん切り)
鶏肉	20g	エノキ	10g (粗めみじん切り)
ひじき	2g	めんつゆ	大さじ 1
切り干し大根	3g (ハサミで切る)	みそ	5g
大豆の水煮	10 粒		



リゾット

■材料 (2人分)

米 (洗わない) 1/2 袋 (米の線の半分)
水 200cc (水の線まで)
コンソメスープ 小さじ 1
バター 10g
(またはマーガリン)

ウインナー (小口切り) 1 本
野菜 (玉ねぎ、トマト、かぼちゃ) 少々
(※冷食のミックスベジタブルでも可)
お好みで、塩こしょうで味をととのえる

作り方

●袋に材料を入れ軽く混ぜ合わす

ひじきの 炊き込みご飯

■材料 (おにぎり1個分)

洗い米	60cc
水	60cc
にんじん	10g
油揚げ	5g
ひじき (乾燥)	1g
鶏がらスープ (粉)	小さじ 1/2
だし醤油	小さじ 1

作り方

- にんじん、油揚げ、ひじきを入れ、鶏がらスープ、だし醤油を入れて水を入れる
- 蒸らした後、袋の上部をハサミで切り取り、空気を入れて軽くほぐす
- 袋の上からおにぎりにする



空気を入れて
軽くほぐした後に
軽く握ると
食感が良い

ツナと塩昆布の 炊き込みご飯

■材料 (おにぎり1個分)

洗い米	60cc
水	60cc
にんじん	10g
しめじ	15g
ツナ缶 (ライトツナ 70g 缶)	1/4 缶 (ツナ缶の代わりに油あげ 10g でもよい)
塩こんぶ (乾燥)	5g

作り方

- 袋に洗い米、水の順に入れる
- 塩昆布、その他の材料を入れる
- 蒸らした後、袋の上部をハサミで切り取り、空気を入れて軽くほぐす
- 袋の上からおにぎりにする



空気を入れて
軽くほぐした後に
軽く握ると
食感が良い



食べるときに
空気を入れて
軽くほぐすと
食感が良い

☆赤十字防災ボランティア☆

ケチャップライス

■材料 (1人分)

洗い米	60cc	ケチャップ	10g(小さじ2)
水	50cc	ウインナー	10g(1本)
		コンソメ	小さじ1

■作り方

- 袋に洗い米、水の順に入れる
- ケチャップ、輪切りにしたウインナー、コンソメを入れる

☆赤十字防災ボランティア☆

お手軽五目 チャーハン

■材料 (1人分)

洗い米	60cc	干しえび 2～3 個	約 3g
水	60cc	干しいたけ	1g
		ミックスベジタブル (冷凍)	20g
		鶏がらスープ (粉)	小さじ 1/2

■作り方

- 袋に洗い米を入れる
- 干しえびと干しいたけは水戻しをしないで、キッチンばさみで小さく切って袋に入れる
- ミックスベジタブル、鶏がらスープ、水を入れる



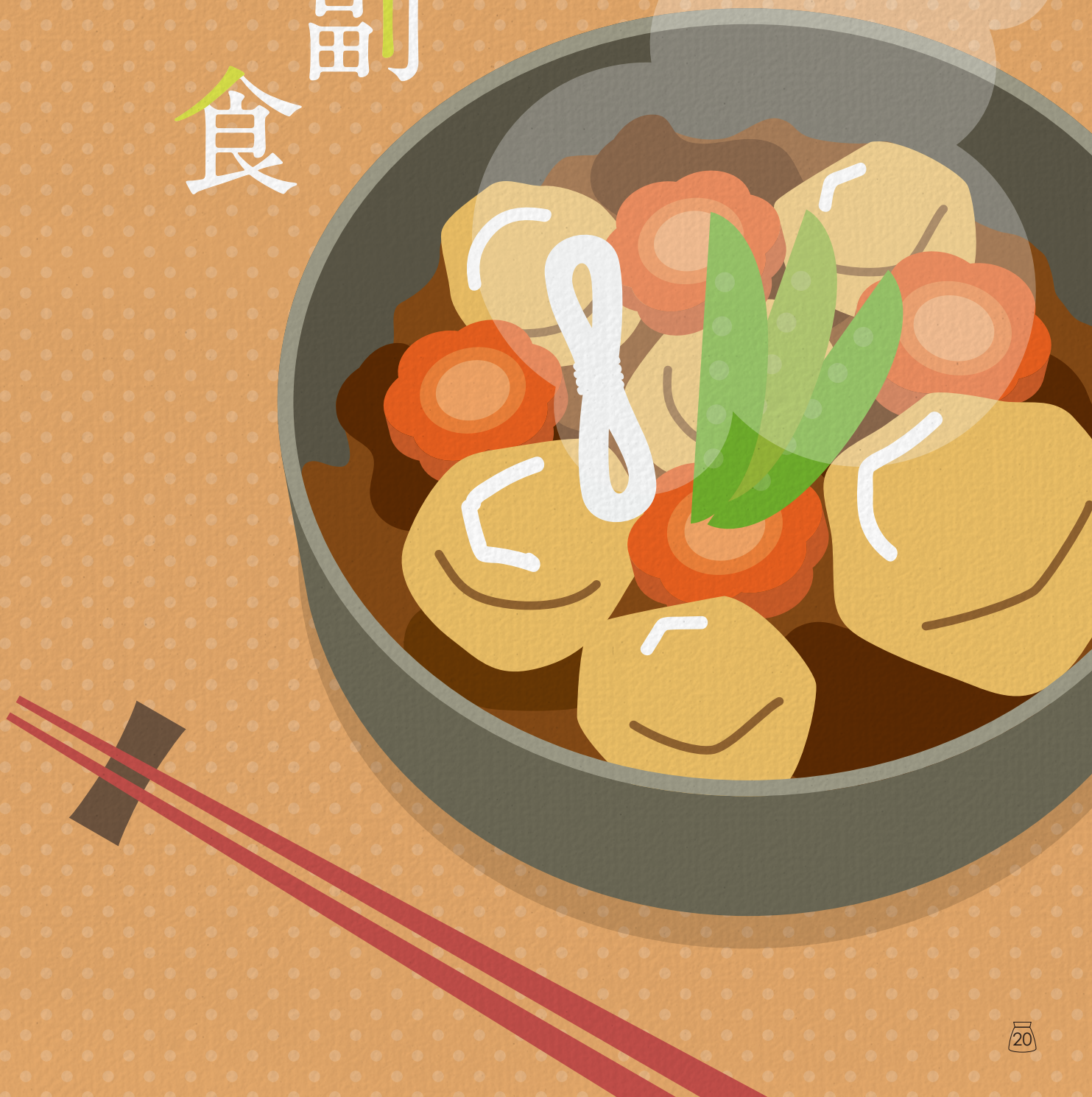
食べるときに
空気を入れて
軽くほぐすと
食感が良い



乾物を入れるため、
水加減を少し多めにすると
おいしくできる



副食



切り干し大根の煮物

ゆで時間20分

材料 (1人分)

切り干し大根	15g
油揚げ	5g
しいたけ	1/2 枚
大豆 (水煮)	20 粒
じゃがいも	20g
シーチキン	15g
めんつゆ	大さじ 2
濃口醤油	適量
水	80cc

作り方

- 切り干し大根に合わせて各々の材料を食べやすい大きさに切る
- 袋に材料すべてを入れて空気を抜き輪ゴムでしばる



鶏肉による肉じゃが風

ゆで時間30分

材料 (1人分)

鶏肉 (こま切れ)	60g
じゃがいも (皮をむいたもの)	50g
玉ねぎ	80g
だし醤油	大さじ 1

作り方

- 鶏肉は小さめに切る
- じゃがいもは皮をむき、3mm前後の半月切りまたはいちょう切りにする
- 材料を袋に入れ、だし醤油を入れる



さつまいも・ かぼちゃの温野菜

ゆで時間20分

■材料 (5人分)

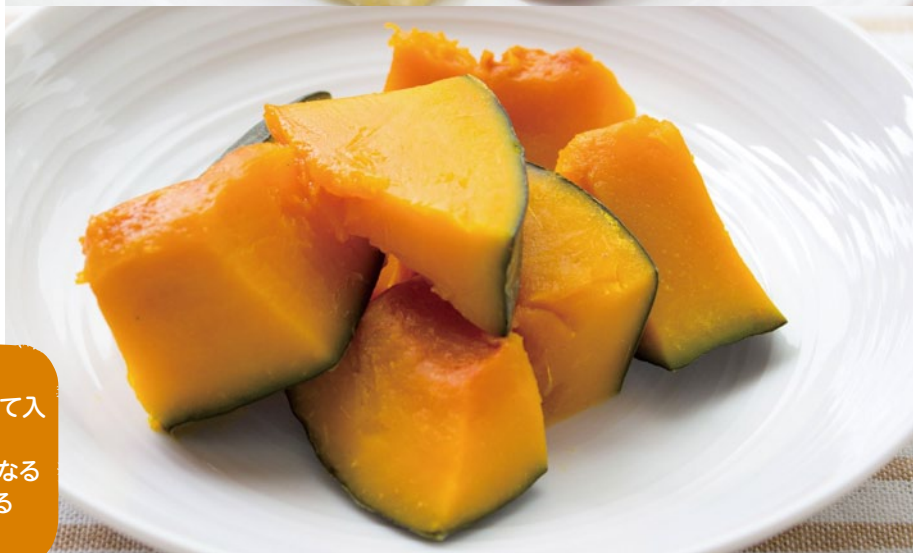
- さつまいも 中 1 個
かぼちゃ 1/6
(輪ゴムでしばれるだけ袋に入れられる)
水 (なくてもよい) 適量

■作り方

- 切り干し大根に合わせて各々の材料を食べやすい大きさに切る
- 袋に材料すべてを入れて空気を抜き輪ゴムでしばる



- ご飯より早くでき、スープ、味噌汁に小さくして入れてもおいしい
- かぼちゃも同様で、蒸すことで温かいおかずになる
- つぶしてバターと混ぜるとあまいお菓子になる
- 温野菜はすぐでき、いろいろ活用できる



そうめんのお汁

ゆで時間3~4分

■材料 (1人分)

- そうめん 15g
水 180cc

■作り方

- そうめんを3等分に折る
- 袋にそうめん約15gと水180ccを入れる



そうめんをゆですぎ
ないように気を付ける
50人分でそうめん
15束 (750g) 用意する





☆赤十字防災ボランティア☆

おだまき蒸し

ゆで時間10分

■材料 (1人分)

茹でうどん	1/2 袋
お吸物の素 (松茸の味など)	1 袋
卵 (中)	1 個
水	150cc

■作り方

- 袋に卵と水を入れ、卵を揉みほぐし混ぜ合わせる
- お吸いの素とうどんを入れ軽く振って合わせる

コツ /
薄味に作って、
後で自分の好みに
調整すると良い



☆赤十字防災ボランティア☆

ポトフ

ゆで時間30分

■材料 (1人分)

じゃがいも	50g
玉ねぎ	50g
キャベツ	50g
にんじん	30g
ウインナー	2 本
コンソメ	小さじ1
水	100cc

■作り方

- 適当な大きさに材料を切りそろえる
- 袋に全ての材料、水、コンソメの順に入れる

コツ /
袋のまま器に被せて食べると
食器を洗う水が節約できる

☆赤十字防災ボランティア☆

肉じゃが

ゆで時間20分

■材料 (2人分)

牛薄切り肉…… 200 g
じゃがいも…… 2 個 (乱切り)
玉ねぎ…… 1/2 (くし切り)
にんじん…… 1/2 (乱切り)
しらたき…… 1 袋 (食べやすい長さに切る)
醤油…… 大さじ 1 と 1/2
砂糖…… 大さじ 1

作り方

- 材料を切り、袋に入れる
- 調味料を入れ、袋の上から軽くもむ



☆赤十字防災ボランティア☆

ツナとキャベツの中華マヨ

ゆで時間10分

■材料 (2人分)

キャベツ…… 1/4 玉 (300g)
(ざく切り)
たれ
・ツナ缶…… 1/2 缶
・マヨネーズ…… 大さじ 3
・ごま油…… 小さじ 1/4
・薄口醤油…… 小さじ 1

作り方

- 材料を切り、袋に入れる
- 調味料を入れ、袋の上から軽くもむ



☆赤十字防災ボランティア☆

白菜と水餃子の スープ煮込み

ゆで時間20分



材料が軽いので、
途中で上下ひっくり返す

■材料 (1人分)

白菜	100g
白ねぎ	5g
水餃子 (冷凍)	2 個
鶏がらスープ (粉)	小さじ 1
だし醤油	小さじ 1
水	50cc

作り方

- 白菜、白ねぎを食べやすい大きさに切る
- 袋に材料を入れ、調味料がまんべんなくからむように袋の上から軽くもんでなじませる

☆赤十字防災ボランティア☆

豚バラ大根 (すきやき風煮)

ゆで時間30分

■材料 (2人分)

大根	400g
豚バラ肉	100g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2

作り方

- 大根をいちょう切り、豚肉をひと口大に切る
- 調味料を入れ、調味料がまんべんなくからむように袋の上から軽くもんでなじませる



豚バラ大根 (みそ味)

ゆで時間 **30分**

■材料 (1人分)

大根 50g
豚バラ肉 50g
インスタント味噌汁 1袋 (1人分)

■作り方

- 大根をいちょう切り、豚肉をひと口大に切る
- インスタント味噌汁の味噌を入れ、まんべんなくからむように袋の上から軽くもんでなじませる



袋の上からもみほぐす時、
力を入れすぎると袋が破損するこ
とがあるので注意する



袋のまま器に被せて食べると
食器を洗う水が節約できる。



デザート



☆まんのう町赤十字奉仕団☆

さつまいもの おやつ

ゆで時間10分

■材料 (1人分)

さつまいも…… 60g
りんご………… 1/4
砂糖…………… 大さじ 1
塩…………… 適量
水…………… 50cc

■作り方

- さつまいも・りんごは厚さ1cmにして大きさは適当にする



リンゴは型崩れしないよう、加熱は10分程度でよい



☆綾川町赤十字奉仕団☆

パンプリン

ゆで時間5分・さらに中火で15分

■材料 (10人分)

卵…………… 5 個
牛乳…………… 500cc
生クリーム…… 80cc
砂糖…………… 100g
食パン…………… 1 枚
バニラエッセンス…… 適量

■作り方

- 卵と砂糖を泡立てないように、よく混ぜる
- 上記に牛乳と生クリームとバニラエッセンスを加え、混ぜる
- 食パンは2cm角に切り卵液の中に入れ浸し、卵液とともに袋に入れ、口を閉じる
- 熱湯の中に入れ5分加熱、さらに中火で15分加熱する



沸騰させないように90度くらいで加熱

さつまいも オレンジジュース煮

🍲水から入れ ゆで時間15分

■材料 (2人分)

さつまいも…………… 中 1 個
オレンジジュース …… 少量
砂糖…………… 適量
黒ゴマ…………… 適量

■作り方

- さつまいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る
- 袋にさつまいもを入れ、ひたひたより少なめのオレンジジュースを入れ、空気を抜いて口をしぼる
- 釜が水の状態から入れ、沸騰してから15分程度ゆでる
- ざるに取り出し軽く水気をとばして器に盛る
- 食感と飾り用に砂糖、黒ゴマを少々をのせる

ポイント

- 砂糖はグラニュー糖、粉砂糖などで変化を楽しんで

さつまいも スイートポテト風

🍲水から入れ ゆで時間15分

■材料 (2人分)

さつまいも…………… 中 1 個 (150g 程度)
水…………… 少量
バター…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1
黒ゴマ…………… 適量

■作り方

- さつまいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る
- 袋にさつまいもを入れ、ひたひたより少なめの水を入れ、空気を抜いて口をしぼる
- 釜が水の状態から入れ、沸騰してから15分程度ゆでる
- ざるに取り出し軽く水気をとばす
- ボールにうつし、温かいうちにバター、砂糖を混ぜる
- 器に盛りつけ、黒ゴマを飾る

ポイント

- バター、砂糖はお好みで調節してください

さつまいも入り 蒸しパン

🕒 蒸し時間 **20~25分**

■材料 (1人分)

ホットケーキミックス …… 75g
さつまいも (1cm 角切) …… 適量
水 …… 70cc

■作り方

- 袋にホットケーキミックスとさつまいも
の角切りを入れる
- 水を入れたら割り箸でだまが残らないよ
うに混ぜる
- 袋の中の空気を抜きゴムで止め、袋上
部に爪楊枝で4~5か所、穴を空ける
- 沸騰した蒸し器に並べ、20~25分蒸す
- 袋から出し、適当に切る

\\注意/

沸騰した湯の中で30分加熱の場合
は、袋の口に穴を空けない



レーズン蒸しパン

🕒 ゆで時間 **10分**・空気を抜いて **15分**

■材料 (5人分)

ホットケーキミックス …… 200g
缶入り甘酒 …… 1 缶 (190g)
レーズン …… 適量

■作り方

- 袋にすべて入れ、袋のまま粉っぽさが
なくなるまでよく混ぜる
- 空気を抜き10分ほどゆでる
- 袋がふくらみパンパンになるので、途
中でもう一回空気を抜いて15分くらい
ゆでる
- 少し冷ましてから袋から出し、カットす
る



ゆで途中で空気を抜くこと
ひっくり返して再びゆでる





☆土庄町赤十字奉仕団☆

そうめんポンチ

■材料 (50人分)

そうめん 1kg (20 束)
 サイダー 5L
 果物の缶詰 約 6 個
 果物缶詰のシロップ 約 4L
 (みかん・桃・パイナップル等)
 バナナ、キウイ、すいか等手に入る果物

■作り方

- 鍋に湯を沸かしそうめんをゆでる
- ゆであがったそうめんは水でよく洗う
- フルーツ缶詰をくだものとシロップにわけ
ておき、缶詰の果物とその他の果物は小さ
く切っておく
- ボールか鍋にサイダーと缶詰のシロップを
入れ混ぜ合わせる
- 袋の中にそうめん、果物、サイダーシロップ
を注ぎ入れる
- 袋の口をきっちりと止める
- 冷やす



☆三木町赤十字奉仕団☆

さつまいもの きんとん

ゆで時間30分

■材料 (4人分)

さつまいも (皮をむいたもの) 120g
 砂糖 30g

■作り方

- さつまいもは皮をむき適当な大きさに
3mm前後の厚さに切り、砂糖とともに袋
にいれ空気を抜いて口をしぼる
- 沸騰したお湯の中で30分間煮る
- ザルに取り出し20分間蒸らす
- 袋に入った状態で手で押しつぶし、一人前
あて袋から絞りだしてお皿に盛りつける

☆赤十字防災ボランティア☆

スイートポテト

ゆで時間 **20分**

■材料 (1人分)

- 茹でうどん…………… 1袋
- さつまいも (かぼちゃでも可) …… うどんと同量位
- バター (又はマーガリン) …… 20g
- 砂糖 (お好みで加える) …… 適量

■作り方

- さつまいもは小さめの乱切り、うどんと一緒に袋に入れる
- 柔らかくなれば湯から取り出し、バターを加える
砂糖はお好みで適量を加える
- 袋の上からよくつぶし、混ぜ合わせる
- 人数分に取り分け、トッピングにソースをかける

【トッピングソース】

★キャラメルソース

キャラメル1個にコーヒーフレッシュ1個の割合で袋に入れ熱湯の中で加熱 (5～10分位)

★チョコレートソース

板チョコを小さく割り少量の水または牛乳を加えて袋に入れ熱湯の中で加熱 (5～10分位)



さつまいもをつぶすとき、
軍手やタオルを使用すると便利

☆赤十字防災ボランティア☆

おはぎ

ゆで時間 **30分**

■材料 (1人分)

- 洗い米 (うるち米) …… 50cc
- 水…………… 50cc
- 小豆粒あん…………… 50g
- 塩…………… 適量

■作り方

- 袋に洗い米、水、小豆あん、塩少々を入れる
- 蒸らした後、袋の上部をハサミで切り取り、空気を入れて軽くほぐす
- 袋の上から軽く握る



小豆あんは混ぜないほうが
おはぎの風味が味わえる





☆赤十字防災ボランティア☆

さつまいもの 茶巾しぼり

ゆで時間 **20分**

■材料 (2人分)

さつまいも 1/4 本 (約 100g)
砂糖 (三温糖) 小さじ 1.5
甘納豆 (またはレーズン) お好みの量

■作り方

- さつまいもは皮をむいて2~3cmのさいの目切りにし、水にさらす
- 水にさらしたさつまいもと砂糖をを袋に入れる
- 炊き上がれば、取り出して袋の上から大きなスプーンでつぶす
- 袋の上部を開け、空気を入れて粗熱をとる
- 甘納豆を入れて袋の上から絞る

☆赤十字防災ボランティア☆

麩でトリュフ

■材料 (1人分)

麩 ひとつかみ
水または牛乳 約 30cc
ココア 大さじ 2
砂糖 (お好みで) 適当

■作り方

- 袋に麩をひとつかみ入れ、水または牛乳に30秒ほどつける
- 別の袋にココアと砂糖を入れ、振って混ぜておく
- 麩の入った袋に水分が残っていたら切り、別袋で準備したココアを入れてまんべんなく絡める



サクツとした食感が好きな方は、
水などにつける時間を
短めにするとよい





2017年3月11日に開催された

赤十字のつどい ～赤十字非常食炊き出しコンテスト～

出品レシピ

高松市赤十字奉仕団

パパ ママ なかよく オムライス



PRポイント

子どもたちに笑顔で楽しく食べていただきたいです！
自分で好きな形を作って楽しみながら食べてください！



材料 (2人分)

- ・米…………… 50g
- ・卵…………… 1個
- ・ケチャップ…………… 30g
- ・玉ねぎ…………… 40g
- ・にんじん…………… 20g
- ・ウインナー…………… 1本
- ・水…………… 50cc

※トッピング

- ・グリーンピース…………… 適量
- ・パプリカ…………… 適量
- ・ピーマン…………… 適量
- ・しめじ…………… 適量
- ・トマト…………… 適量

作り方

- ① 米を洗っておく
- ② ケチャップと水を入れて、よく混ぜる
- ③ 玉ねぎ・にんじん・ウインナーはみじん切り
- ④ 卵のみ別の容器に入れて良く混ぜておく
- ⑤ 袋に①②③を入れて袋の中でよく混ぜる
- ⑥ お湯に入れる直前に④を入れて混ぜないようにそっと空気を抜き、お湯の中に入れて30分程度炊く
- ⑦ できれば湯から出して10分程度そのまま蒸らす
- ⑧ 袋の底を切って卵が上になるように形を整えて皿の上に置く

備考

上にトッピング材料でいろいろ楽しく飾り付けすると気分も変わります。
笑顔をいっぱい作ってみてネ！

三豊市赤十字奉仕団

～避難所で出逢うふるさとの味～肉もっそ雑炊



PRポイント

三豊市豊中町の郷土料理「肉もっそ」を、袋を使って簡単に作れるように、雑炊にアレンジしました。味は本家「肉もっそ」と同じなのに、調理しやすく、食べやすい一品となっています。「避難所で出逢うふるさとの味」として、三豊の新たな郷土料理となりました。



材料 (8人分)

- | | | |
|---|---------------|-------|
| | ・無洗米 | 300g |
| | ・水 | 480cc |
| A | ・牛肉 | 60g |
| | ・木綿豆腐 | 1/5 丁 |
| | ・こんにゃく | 1/5 枚 |
| | ・ごぼう | 30g |
| | ・にんじん | 30g |
| | ・油揚げ | 1/5 枚 |
| | ・干し椎茸 | 1 枚 |
| B | ・薄口醤油 | 32cc |
| | ・濃口醤油 | 6cc |
| | ・白砂糖 | 30g |
| | ・酒 | 10cc |
| | ・みりん | 12cc |
| | ・塩 | 1g |
| | ・水 | 220cc |
| | ・金ごま | 6g |
| | ・ブロッコリー | 適量 |

作り方

- ① 無洗米300gを8等分して袋に入れ、8袋作り、それぞれに60ccの水を入れる
- ② 材料Aをきざみ混ぜる。ただし、干し椎茸に関しては事前に水に漬けておく
- ③ ②で混ぜた具材を①とは別の袋に8等分して8袋作る
- ④ 材料Bを器に入れてよく混ぜ、③で具材を詰めた袋に8等分する
- ⑤ ①と④でできた袋を30分炊き、容器にお米を移し、その上に具をかけて混ぜれば出来上がり
- ⑥ 季節の青物とゴマをトッピングする

備考

材料は8人分で記載しています。

綾川町赤十字奉仕団

さば缶オレンジライス



PRポイント

肉の代用にさば缶を使い、風味をよくするため、オレンジジュース（100％）を使う。
さば缶臭も無く、甘酸っぱい香りのするおいしいご飯が味わえる。



材料（1人分）

- ・洗い米…………… 60g
- ・さば缶…………… 1/6 缶
- ・にんじん…………… 10g
- ・玉ねぎ…………… 10g
- ・干し椎茸…………… 1/3 枚
- ・グリーンピース（冷）… 5g
- ・オレンジジュース …… 30cc
- ・さば缶汁…………… 少々
- ・水（缶汁分減量）…… 30cc
- ・コンソメ…………… 小さじ 1/2

作り方

- ① 米は洗ってざるに打ち上げておく
- ② 干し椎茸は水で戻して細かく切る
- ③ にんじん、玉ねぎは洗い、みじん切り、グリーンピースは解凍しておく
- ④ さば缶は身と汁とに分けておく
- ⑤ 袋に洗い米、軽くほぐしたさば、刻んだ野菜（グリーンピースを除く）を入れる
- ⑥ 次に水、オレンジジュース、さば缶汁、コンソメを加え、空気を抜いて袋の上部で結ぶ
- ⑦ 沸騰したお湯で30分炊き、取り出して15分程蒸らした後、袋の上部をハサミで切り取り、空気を入れて軽くほぐし、グリーンピースを混ぜる
- ⑧ 皿に盛り付ける

備考

オレンジジュースの量は加水量の50%が適量。

東かがわ市赤十字奉仕団

骨っこ元気飯



PRポイント

地産のちりめんを使っており、
それに加えてポン酢を入れる
と旨みが一層引き立ちます。
乾燥ちりめんと米さえあれば、
簡単非常食の一品です。



材料 (1人分)

- ・ 洗米 60g
- ・ ちりめんじゃこ (乾燥) 10g
- ・ 味ポン酢 10cc
- ・ しょうがみじん切り 約 2g
- ・ 水 50cc

作り方

- ① 袋に洗米、味ポン酢、水の順に入れる
- ② ちりめんじゃこ、みじん切りにしたしょうがを入れ、空気を抜いて、袋の上部で結ぶ
- ③ 沸騰したお湯で30分炊き、取り出して15分程度蒸らした後、袋の上部をハサミで切り取り、空気を入れて軽くほぐす
- ④ サランラップで巻いておにぎりにする

まんのう町赤十字奉仕団

元気まんまん まんテンシチュー



PRポイント

自然豊かなまんのう町で、おひさまをいっぱい浴びて、すくすく育った元気野菜をたっぷり、おいしくいただけるレシピです。

まんのう町の野菜を中心に10種類の野菜を使った栄養まんテンのシチュー! 大人も子どもも元気になれるクリームシチューです。



材料 (1人分)

- ・じゃがいも 30g
- ・玉ねぎ 20g
- ・白菜／キャベツ 30g
- ・にんじん 15g
- ・しめじ 20g
- ・コーン 4g
- ・とりむね肉 15g
- ・ウインナー 1本
- ・かぼちゃ 10g
- ・えんどう／グリーンピース 4g
- ・シチューの素 (顆粒) 大さじ1
- ・スキムミルク 大さじ1
- ・水 70cc
- ・ブロッコリー 10g

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて、1cmのさいの目に切る
- ② 玉ねぎは、くし切りにする
- ③ 白菜 (キャベツ) は、小さめのざく切りにする
- ④ にんじんは、1cmのさいの目に切る
- ⑤ しめじは石づきを取って、小房に分ける
- ⑥ コーンは缶から取り出し、水分を切っておく
- ⑦ 鶏肉は、皮を取り、やや小さめのそぎ切りにする
- ⑧ ウインナーは、斜めに3つに切る
- ⑨ かぼちゃは、1cmのさいの目に切る
- ⑩ えんどう (グリーンピース) は、斜めに切る
- ⑪ 袋に①～⑩の材料を入れ、シチューの素、スキムミルク、水の順に入れて空気を抜いて、口を縛る
- ⑫ 沸騰したお湯の中に⑪を入れて、30分間煮る
- ⑬ ブロッコリーは小房に切り分け、塩水の入った袋で、ゆでて打ち上げておく
- ⑭ 30分煮た⑪に、ブロッコリーを彩り良く盛り付ける

備考

まんのう町は平成28年3月で、合併10周年を迎えました。「まんてん」は、10周年の「10」も意味し、ますます元気にとの願いを込めて名付けました。

三木町赤十字奉仕団

野菜たっぷり三種盛り



PRポイント

一皿で5種類の食品と各々の食威の異なる料理が楽しめます。
「見て楽しく」「食べて美味しい」たっぷり野菜の簡単に作れるおかずです。



材料(6人分)

- ・卵…………… 3個
- ・ほうれん草…………… 3株
- ・お茶漬け海苔…………… 1/2袋
- ・大根…………… 540g
- ・にんじん…………… 30g
- ・油揚げ…………… 30g
- ・塩こんぶ…………… 30g

備考

3種類の料理を別々の袋で作成する方が効率良く仕上がるため、6人分での材料・作り方を掲載しています。

作り方

◇ゆで卵(1人1/2個と考える)

- ① 袋に卵3個と卵が被るくらいの水を入れ、空気を抜いて上部を結ぶ
- ② 沸騰したお湯で15分炊き、時々袋を返す

◇ほうれん草

- ① 袋にほうれん草3株を適当な大きさに切り、お茶漬海苔1/2袋を入れ、空気を抜いて上部で結ぶ
- ② 沸騰したお湯で5分炊く

◇大根等煮合わせ

- ① 大根・にんじん、油揚げは各々短冊切りにして、塩こんぶと共に袋に入れる
- ② 空気を抜き、上部で結ぶ
- ③ 沸騰したお湯で30分炊く

赤十字奉仕団

丸亀とっと煮



PRポイント

丸亀名物「骨つきどり」風。
鶏肉と季節の野菜の煮物で
す。



材料 (1人分)

- ・にんにく 1/2 個
- ・鶏肉 (もも) 30g
- ・しめじ 25g
- ・ピーマン 1/6 個
- ・キャベツ 30g
- ・玉ねぎ 30g
- ・にんじん 20g
- ・大根 10g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・みりん 小さじ 1
- ・酒 小さじ 1
- ・鶏がらスープのもと 小さじ 1

作り方

- ① にんにくとピーマンはスライスする。にんじん、大根はいちょう切り、他の野菜は一口大に切る
- ② 鶏肉を一口大に切り、少し多めに塩コショウを振る
- ③ 袋に鶏肉、野菜、みりん、酒、鶏がらスープのもと、各小さじ1を入れ、袋をとじる
- ④ 沸騰したお湯に入れて30分煮る

備考

野菜から水分がでるので袋の中に水は入れません。

観音寺市赤十字奉仕団

さつま芋入り♡親子でにっこり♡ 豚汁



PRポイント

さつま芋と味噌汁はこどもから大人まで大好き、豊浜地区に昔から伝わってきた料理を、体の温まる根菜を中心にアレンジしました。

具材を耐熱袋に入れて調理できます。



材料(1人分)

- ・さつまいも…………… 40g
- ・豚バラうす切り…………… 30g
- ・大根…………… 40g
- ・にんじん…………… 15g
- ・ごぼう…………… 15g
- ・しめじ…………… 5g
- ・ねぎ…………… 10g
- ・こんにゃく…………… 10g
- ・水…………… 200cc
- ・いりこだし(調味料)…… 1.2g
- ・合わせ味噌…………… 20g

作り方

- ① さつまいもは2～3cmのさいころ角に切る
- ② 大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは1cmくらいの小口切りにする
- ③ しめじは石づきを除き、半分くらいに切る
こんにゃくは短冊に切っておく
- ④ 袋にこんにゃく、根菜類、さつまいもの順に入れ、上に豚肉を一枚ずつはがして乗せ、ねぎを入れる
- ⑤ 水、いりこだし、合わせ味噌を入れ、袋の空気を抜いて上部で結ぶ
- ⑥ 鍋の水が沸騰したら鍋に入れ、20～30分くらい煮て出来上がる

作り方のコツ

さつまいもが煮えすぎると形が無くなってしまうので、程よく煮えた時に袋を取り出し、器に盛る。
また袋のまま器に入れば器が汚れず水の節約になる。

備考

豚肉の取り扱いに注意すること。
袋は炎に直接触れないようにすること、また具材の大きさや量によって二重にすると安心。

さぬき市赤十字奉仕団

心もぽかぽか さっきー焼き



PRポイント

手に入りやすい食材を使って
味付けも簡単です。

(シーチキン缶、お好み焼き粉、
キャベツ等)

温かく柔らかいので老若男女
が美味しく食べられます。

片手でつまめて食べやすいで
す。

袋の上からカットして、そのま
ま提供できます。



材料(1人分)

- ・お好み焼き粉…………… 50g
- ・水…………… 75cc
- ・キャベツ…………… 50g
- ・シーチキン缶(小)…… 1/4
- ・(お好み) ソース…… 適量
- ・かつおぶし…………… 適量
- ・青のり…………… 適量
- ・マヨネーズ…………… 適量

作り方

- ① お好み焼き粉、水、みじん切りにしたキャベツ、シーチキンを分量通りにボウルに入れて混ぜる
- ② 混ぜたものを袋へ140～150gずつ入れ、空気を抜きながら平らに整形し、袋の口をゴムで縛る
- ③ 上記②で出来たものを沸騰したお湯の中へ入れる
- ④ お湯の中で20分ほど蒸す
- ⑤ 蒸したものを取り出し、再び平らに整形する
(この時、まだ十分熱が通っていなければ再びお湯の中へ投入する)
- ⑥ 熱が通ったら、平らにしたものを6等分に袋の上から切る
- ⑦ 切り目から袋を開き、ソースをかける
- ⑧ お好みでかつおぶしや青のり、マヨネーズ等をトッピングして完成

備考

料理名は、さぬき市マスコットキャラクターの『さっきー』にちなんで名づけました。

坂出市赤十字奉仕団

坂出三金時蒸しパン



PRポイント

坂出市の三金時を使って蒸しパン（金時いも、にんじん、小原みかん）を作りました。さつまいもの自然な甘さが美味しい蒸しパンです。



材料（1人分）

- ・薄力粉 15g
- ・砂糖 7g
- ・塩 0.1g
- ・ベーキングパウダー 0.7g
- ・卵 3.5g
- ・ショートニング 0.6g
- ・水 7.25cc
- ・にんじん汁 1cc
- ・みかん汁 1cc
- ・金時いも 少々

作り方

- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1cm角切りにして鍋でゆでる
- ② にんじんはすりおろして汁を使う、みかん汁を使う
- ③ ボールに卵を割りほぐして水を入れ混ぜる
- ④ 残りの材料も加え混ぜ合わせる
- ⑤ さつまいもは飾り用に残しておく
- ⑥ カップを敷いて生地を均等に分け入れ、さつまいもをトッピングする
- ⑦ 1個ずつ袋に入れて、沸騰したお湯で15分炊く

善通寺市赤十字奉仕団

りんごのコンポート



PRポイント

こどもから老人まで食べられます。



材料 (1人分)

- ・りんご…………… 1 個
- ・レモン果汁…………… 適量
(ポッカレモン可)
- ・砂糖…………… 適量
- ・シナモンパウダー…………… 適量

作り方

- ① りんごの皮をむき、芯をのぞき、適当な大きさに切り分ける
- ② 塩水につけるか、レモン果汁をかけて色止めする
- ③ りんごを袋に入れて水を入れたボールにつけ、水圧で袋の中の空気を抜き、ゴムで縛る
- ④ 熱湯の中に入れ、10～15分くらい加熱する
- ⑤ 袋から取り出し容器に盛り付ける
- ⑥ 砂糖をまぶし、シナモンをふる

土庄町赤十字奉仕団

ほっこり めくめく 小豆島ぜんざい



PRポイント

小豆島の特産品であるそうめんの「ふし」を使ったぜんざいです。

ふしのもちもちとした食感とあずきの優しい甘さが味わえます。作り方も簡単で短時間で調理できます。



材料 (1人分)

- ・そうめんのふし……… 7g
- ・缶詰のゆであずき…… 40g
- ・水……… 120cc

作り方

- ① 袋に、ふし7g、あずき40g、水120ccを入れる
※袋を二重にすると加熱した際に破れにくい
- ② 口をしぼり、15分間炊く
※袋の空気をよく抜いてから口をしぼる
※沸騰したままグツグツと炊く

— どうぞめしあがれ —



—ごちそうさまでした—



日本赤十字社 香川県支部
Japanese Red Cross Society

〒760-0017 香川県高松市番町一丁目10番35号
香川県社会福祉総合センター内
TEL 087-861-4618 FAX 087-862-7010
E-mail : nisseki@kagawa.jrc.or.jp
ホームページ : <http://www.jrckgw.com>

日本赤十字社香川県支部

検索