

健康づくりの料理教室

備蓄品を使って

災害時クッキングにチャレンジ

2025. 9. 25 (木)

主催 八潮市立保健センター

① パッククッキング

～ごはんを炊く～



材料 (1 人分)

米 (無洗米) 60g
水 85cc
ポリエチレンの袋 (不透明)

★約 130g のごはんが炊けます

作り方

- ① 米と水をポリエチレンの袋に入れ、空気をよく抜き、なるべく上の方で結ぶ。(空気が残っていると膨張する。) 30 分ほど浸水させる。
- ② 湯をわかした鍋の中に①を入れ、20 分加熱後、火を止めて蓋をして 10 分程蒸らす。

② 味噌玉を作ろう



材料 (1 人分)

味噌 8g
鰹節 1g
乾燥野菜 3g
桜えび 0.5g
お湯 150cc

作り方

- ① ラップを広げ、味噌、鰹節、乾燥野菜、桜えびを合わせ茶巾に絞り味噌玉を作る。
(冷蔵庫で 1 週間、冷凍庫で 1 ヶ月保存可能)
- ② 食べる時は、お椀に入れ熱湯を注ぎ味噌を溶く。

③ 備蓄品を使って ～さば缶のホイル蒸し焼き～



材料・分量 (1 人分)

さば味噌煮缶 80g
小松菜 25g
玉ねぎ 25g
しめじ 20g
生姜 (チューブ) 適量
バター 5g

作り方

- ① 小松菜は洗い、根を落とし 2cm の長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落としばらす。
- ③ アルミホイルを広げバターを薄く塗る。
- ④ 小松菜、玉ねぎ、しめじ、さばの味噌煮缶を汁ごとのせ、最後にバター、生姜をのせてホイルを包む。
- ⑤ フライパンにのせ、水 100cc を注いで蓋をし、沸騰後、火を弱め 6～8 分蒸し焼きにする。

④ 備蓄品を使って ～乾物サラダ～



材料・分量（4 人分）

乾燥わかめ・・・・・・・・・・4g

切干し大根・・・・・・・・・・20g

水・・・・・・・・・・100cc

コーン缶・・・・・・・・大さじ3

ミックスビーンズ・・・・60g

※ { しょうゆ・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・小さじ2

作り方

① 切干し大根はハサミで 3cm の長さに切る。

② ビニール袋に①、乾燥わかめ、水を加え、10 分程置く。

③ ※の調味料を合わせて加え、コーン缶、ミックスビーンズも加えてしばらく味を馴染ませる。20 分程置く。



⑤ 備蓄品を使って ～ビスケットトリュフ～



材料・分量（4 人分）

ビスケット・・・・・・・・・・12 枚
（森永マリー）

ココアパウダー・・・・小さじ4

砂糖・・・・・・・・・・小さじ4

牛乳・・・・・・・・・・大さじ3

ココアパウダー・・・・大さじ1

作り方

① ビニール袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕く。

② ①にココアパウダー、砂糖、牛乳を加えて良くこね、ひとまとめにする。

③ 15分程生地を馴染ませてから一口大のボール状にし、ココアパウダーをまぶす。



栄養価（1 人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	218	3.3	4	0
味噌汁（味噌玉）	31	2.3	18	1.0
さば缶のホイル蒸し焼き	231	14.4	218	0.9
乾物サラダ	70	2.9	50	0.6
ビスケットトリュフ	106	1.8	20	0.1
合 計	656	24.7	310	2.6