

カセットコンロを使用した調理を行うときは、100℃以上耐熱対応の食品用ポリ袋を使用しましょう！

レシピ1

基本のご飯の炊き方

用意するもの

- カセットコンロ
- ポリ袋
- 米 1カップ
- 水 1カップ+2割増

計量カップがない時は
お米より少し多め程度と覚えましょう！

1 分量の米と水をポリ袋に入れる。



2 ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結び、30分くらい給水させる。



3 鍋にたっぷりの水を入れ、2を入れて強火にかける。沸騰後、中火で20分加熱する。



Point
沸騰後、15分で火から外してふたをし、10分余熱で温めると燃料の節約ができます！

え〜っ、
こんな簡単にご飯が炊けるん？

レシピ2

チキンカレー

用意するもの

- カセットコンロ
- ポリ袋
- やきとり缶 1缶
- ミックスビーンズ(缶) 大さじ3
- オートミール(シリアル) 大さじ2
- カレールウ 20g(1かけ)
- 野菜ジュース 100ml
(トマト缶の場合は1/3缶)
- 水 50ml

Point
オートミールやシリアルを入れると、とろみがついて不足しがちな食物繊維もとれます！

1 材料をすべてポリ袋に入れる。



2 ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結ぶ。



3 鍋に湯を沸かし、2を入れて20分加熱する。



野菜ジュースやミックスビーンズも入っているのがいいね！

いつものカレーに缶詰を足すだけで食感が楽しめる！

ご飯と一緒に
お鍋で
作れます！

レシピ3

切干大根のあえもの

用意するもの

- ポリ袋
- 切干大根 1/2袋
- ツナ缶(水煮) 1/2缶
- コーン缶 大さじ2
- 塩昆布 小さじ1
- 水 大さじ3〜4
- マヨネーズ 大さじ2
(お好みで)



1 ポリ袋にちぎった切干大根、ツナ缶、コーン缶、塩昆布、水を入れる。



2 ポリ袋の口を結んで軽くもんで15分置く。最後にマヨネーズを加えても良い。



カセットコンロも
使わずに
作れるんや〜

簡単で、複数の料理を同時に調理できること、温かい料理が食べられることが、ポリ袋でクッキングをする利点です。普段と異なる生活を過ごす中で、温かい食事はストレス解消にもつながりますよ。



完成！



〜チキンカレーと
切干大根のあえもの〜

もしもの時に備えて、普段から準備したり、出来ることを確認しておくのが大切やね。

改めて、災害時の対応などについて次のページで考えてみよう！

8面へ
➡



問合せ 保健福祉課(健診)1階①番
☎06-4399-9882
FAX06-6629-1265

おいしー！
これなら簡単に
作れるな！

