

“もしも”の時に役立つ！

パッククッキングレシピ集

・

家庭内備蓄のすすめ

令和 6 年度三宅管内栄養士会作成

はじめに・・・

地震や津波、台風、火山の噴火など、災害はいつ起きるか分かりません。大きな災害が発生すると、物流が機能しなくなり、島しょ地域では、特に災害支援物資が届きにくい可能性があります。

いざという時のためには、日頃からの備えが大切です。三宅管内栄養士会*では、家庭内備蓄の目安及び災害時に役立つレシピ集を作成しましたので、一助として御活用いただけますと幸いです。

令和7年3月 三宅管内栄養士会一同

*三宅管内栄養士会とは...

三宅島・御蔵島で働く栄養士が所属し、島民の健康づくりを目標に活動を行っています。現在、島しょ保健所三宅出張所、教育庁三宅出張所、三宅村役場、三宅村立三宅小学校、特別養護老人ホームあじさいの里、御蔵島村立御蔵島小中学校の栄養士が所属しています。



三宅管内栄養士会では、電気・ガス・水道のライフラインが停止した場合を想定し、最低限の水と熱源で調理できるパッククッキングのレシピを検討しました。

パッククッキング

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、袋の口を結び、沸騰した湯の中で加熱する調理法です。洗い物をほとんど出さずに、温かい料理を作ることができます。

用意するもの



高密度ポリエチレン製ポリ袋
または「湯煎可」と表示のある
耐熱性のポリ袋



大きめの鍋



タイマー



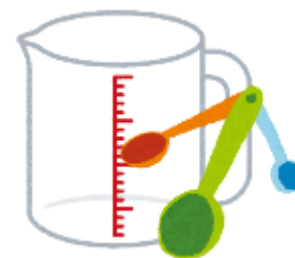
トングや菜箸



カセットコンロ
カセットボンベ



水



計量カップや
計量スプーン



耐熱皿や布巾



手順

- ①食材と調味料をポリ袋に入れ、袋の中の空気をしっかり抜く。
※深さのある食器やボールに袋をかけると、作業しやすい。
- ②袋をねじって、上の方でしっかり結ぶ。
※空気が入っていると加熱した時に袋が浮いてしまいます。
- ③熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
- ④袋が破れるのを防ぐため、耐熱皿や布巾を鍋の底に敷き、加熱する。
※火加減は鍋底から常に泡が出る状態を保つ。
- ⑤加熱したポリ袋は、 tong や菜箸で取り出す。

Point

- ・たくさん作るときは1袋に食材を多く入れず、袋の数を増やす。
- ・食材は厚さが均等になるように平らに入れる。



明日葉を使ったレシピ



あるもので簡単雑炊



作り方

1. A・Bを別々の袋に入れ、空気を抜いて袋の口を縛る。
2. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にし、20~30分加熱する。
3. 火を止めて、そのまま鍋の中で5分置いて蒸らす。
4. A・Bをよく混ぜ合わせる。
5. 塩こしょうで味を調え、仕上げに刻み海苔を散らす。

材料（1人分）

・無洗米	1/2合 (75g)	} A
・水	270ml	
・水	60ml	} B
・鶏ガラだし	小さじ1	
・卵	1個	
・しめじ	40g	
・明日葉	適量 (15g)	
・刻み海苔	適量 (3g)	
・塩	少々 (0.5g)	
・こしょう	少々 (0.5g)	

Point

具材はお好みに応じて、アレンジしていただけます。停電後、冷蔵庫内の食材の消費に役立ちます。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	348kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	6.1g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	0.7g



材料（1人分）

- ・卵 1個
- ・水 50ml
- ・白だし 小さじ1
- ・明日葉 適量（5g）

明日葉を使ったレシピ



茶碗蒸し



作り方

1. 明日葉は食べやすい大きさにちぎる。
2. 袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を縛る。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火で10分加熱する。
4. 火を止めて、そのまま鍋の中で5分蒸らす。

Point

お好みに応じて、かまぼこや干し椎茸等の具材を追加していただけます。明日葉はキッチンバサミがあると切りやすくなります。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.1g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	0.7 g



材料（1人分）

- ・明日葉 50g
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・かつお節 適量
- ・水 適量
（明日葉が浸るくらい）

明日葉を使ったレシピ



明日葉のお浸し



作り方

1. 明日葉は食べやすい大きさにちぎる。
2. 袋に明日葉と明日葉が浸るくらい水を入れ、空気を抜いて袋の口を縛る。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火で8分加熱する。
4. 袋の水を切り、めんつゆ、かつお節を加え、よく混ぜる。

Point

明日葉の新芽の柔らかい部分を使用しています。茎や硬い部分を使用する場合には、茹で時間を長めに設定してください。明日葉はキッチンバサミがあると切りやすくなります。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.1g
炭水化物	2.3g
食塩相当量	0.3 g



材料（作りやすい分量）

・卵	3個
・ツナ缶	1缶
・マヨネーズ	20g
・塩	少々
・こしょう	少々



備蓄品の缶詰を使ったレシピ



ツナマヨオムレツ



作り方

1. 袋にツナ缶、マヨネーズ、卵を割り入れ、空気を抜いて袋の口を縛り、よく揉みながら混ぜる。
2. 袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を縛る。
3. 鍋に湯を沸かし、中火で20分加熱する。

Point

お好みに応じて、ケチャップをかけたり、ミックスベジタブルを加えたりして、アレンジしても美味しくいただけます。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	375kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	29.2g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	2.3g



材料（1人分）

・ 米（無洗米） 1/2合（75g）	}	米
・ 水 100ml		
・ 卵 1個	}	丼の具
・ 焼き鳥缶（たれ） 1個		



備蓄品の缶詰を使ったレシピ



親子丼



作り方

【米】

1. 袋に米と水入れ、空気を抜いて袋の口を縛る。
2. 鍋に湯を沸かし、中火で30分加熱する。
3. 鍋から袋を取り出し、10分程度蒸らす。

【丼の具】

1. 袋に焼き鳥缶（たれを含む）、卵を割り入れ、空気を抜いて袋の口を縛り、よく揉みながら混ぜる。
2. 鍋に湯を沸かし、中火で20分加熱する。

Point

焼き鳥缶のたれを加えることで、調味料が無くても美味しく仕上がります。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	465kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	12.1g
炭水化物	67.5g
食塩相当量	1.3g



「東京備蓄ナビ」に掲載されているレシピ



切り干し大根の塩昆布お茶和え



作り方

1. ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。
(水分がほとんど無くなったら、完成。)

材料（1人分）

- ・ 切り干し大根 15g
- ・ 塩昆布 大さじ1/2 (2.5g)
- ・ お茶（緑茶やウーロン茶等） 30ml

Point

お茶がない場合には、水でも同様に作れます。

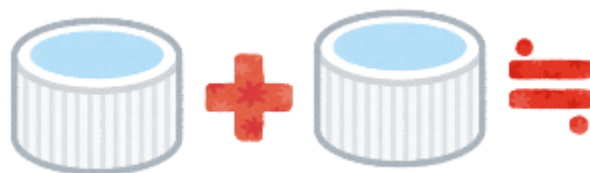
栄養価（1人当たり）	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.1g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0.6 g

コラム 1

はかりがない！ そんな時は…

身近なもので代用してみよう

ペットボトルキャップ 2 杯 で…
大さじ 1 とほぼ同じ！



500ml ペットボトル 1 本 で…
お米 3 合 とほぼ同じ！



<Point>

お米 🍚 1 合 = 1 8 0 cc もしくは 1 5 0 g

水 💧 大さじ 1 = 1 5 m l もしくは 1 5 g (塩 : 1 8 g 砂糖 9 g)

全てが水のように「大さじ1=15ml=15g」

となるのではなく、食材によって異なります。

コラム 2

水漬けで 節水・時短 パスタ！

作り方

1. ポリ袋にパスタと同量の水を入れ、2時間浸水させる。

※できる限り冷暗所で保管する。

2. 1を沸騰した湯に入れ、パスタを指定されたゆで時間からやや短い時間（マイナス4分程度まで）中火にかけて茹でる。

（※目安：ゆで時間7分であれば3分程度まで）

3. 硬さを確認して、好みの硬さになっていればOK

4. 袋に水があれば捨て、好みのパスタソースをかけてお召し上がりください。

※水の代わりにトマトジュース等を使用する方法もあります。



備蓄の目安

家族の人数

×

1週間分



水については、
1人1日3L[※]程度
備蓄しましょう。

一般的には、「家族の人数×3日分」の食品の家庭備蓄が望ましいとされていますが、島しょ地域では、災害支援物資の到着に時間がかかる可能性があります。島内の物資が不足することに備え、**1週間分** を目標にして、家庭での備蓄を進めましょう。

※飲料用と調理用(湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要です。)

簡単！ローリングストックを始めよう



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限・消費期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

Point

- ・ 費用、時間の面で普段の買い物の範囲でできる
- ・ 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

備蓄食品の選び方

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを
摂取できるようにバランスよく備えましょう。

主食 ごはん・パンなど
エネルギー源となるもの

- アルファ化米
- 乾パン
- クラッカー
- パックご飯
- 乾麺
- ロングライフパン



副菜 野菜の煮物やサラダ・汁物など
ビタミン・ミネラルの供給源

- 缶詰（野菜）
- 乾物（カットわかめなど）
- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜類
- 即席汁物



その他 飲料など

- 飲料水
- お茶
- 経口補水液
- ゼリー



主菜

肉・魚・大豆製品・卵など
たんぱく質の供給源

- レトルト食品（丼やカレーなど）
- 缶詰（魚・肉・豆等）
- 乾物（高野豆腐など）



果物

果物やフルーツの加工品など
ビタミン・ミネラルを補うもの

- 日持ちする果物
- 果物缶
- 果物ジュース
- ドライフルーツ



備蓄食品と一緒にカセットコンロ、
ガスボンベなどの「熱源」も
備えておきましょう！



こんなサイトもあります！

！ 東京備蓄ナビ

東京都が運営するサイトです。簡単な質問に答えるだけで、自分や家庭に合った備蓄品目と必要量を調べることができます。ぜひご利用ください。

01/03



あなたと、一緒に住んでいる人の
それぞれの性別・年代を教えてね

1人で住んでいる。

1

2

3

4

5

6

7

8

9



備えに役立つ記事も
掲載されています。



<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

東京備蓄ナビ

検索