



## 防災知恵ぶくろ

災害のニュースを聞く度「我が家も準備しなくちゃ」と思うのに、つい後回しにしてしまう災害への備え。身構えず、気負わず、日常にちょっとプラスするだけの知って得する防災アイデアを紹介します。

### 4 ポリ袋で作れるご飯とおかず



災害時にライフラインが断絶されると、水が使えないことがあります。特に食事では、手や食器が洗えないなど雑菌が繁殖しやすい状態に。しかし、ポリ袋を使えば、食器や調理器具を汚すことなく1人前の食事が簡単に作れます。この調理法はご飯だけでなく、おかずづくりにも応用可能です。避難生活で不足しがちな野菜などの栄養をとることもできます。

### ポリ袋を使ったご飯の炊き方



1



2

いつものご飯と  
変わらずおいしい



- 1 ポリ袋を二重に重ね、コップ半分程の米とそれより少し多めの水を入れ中の空気を抜き、袋の口をしっかりと縛り割り箸を通す
- 2 ポリ袋が熱で破れないように鍋の底に耐熱皿を置き①の袋がかかるくらいの水を入れる。沸騰したら割り箸を鍋のふちにかけ、①の袋を15分程ゆでる。火を止めさらに15分程蒸らせば完成

### おかずも作れます

- ①ツナ缶(1/2)と白菜などの葉物野菜、しょうゆ(少々)をポリ袋に入れ、中の空気を抜きご飯と同様に鍋に入れる
- ②別のポリ袋に卵を割り入れ、手でもみほぐしておく
- ③①に火が通れば①に②を入れ、卵が固まれば完成



▲野菜は、はさみで切って洗い物を無くしましょう