

ポリ袋を使って作ってみよう！

サツマイモごはん

おうちで
キャンプ気分♪

食器を使わず
片付け楽ちん♪



災害時でも「簡単においしく、温かく」
を実践するために考案されました。
「災害時ごはん」をぜひお試しください。



材 料

- (1人分)
- ・米...40g
 - ・サツマイモ...40g
 - ・塩...少々
 - ・水...60ml



使用するポリ袋の注意点

- ・耐熱温度が130℃以上のもの
- ・湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの無地でマチがないもの

(出典)

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

1



米と水をポリ袋に入れて、30分置く。(米は洗わなくてよい。)

2



1cm角に切ったサツマイモを水にさらしてアク抜きをする。水切り後、ひとつまみの塩と一緒に①に入れる。

3



鍋に水を3分の1程度張り、②のポリ袋を入れ、しっかり空気を抜きながら袋の上の方で結ぶ。

4

ポリ袋の先は鍋の中に入れてみましょう。

鍋底に皿を敷き、③のポリ袋を入れて鍋を火にかける。沸騰したら火を少し弱め、沸騰を保ちながら20分煮る。

5

できあがり!

ポリ袋を鍋から取り出し、10分蒸らせば完成。
(ごま塩を振ってもOK)



<レシピ考案者>
野菜ソムリエプロ、防災士、
ふくいの食育リーダー
中島 早苗