

季節の煮物

材料 4人分 ※だいごんの代わりに季節の野菜を使ってもOK

- ・だいごん 1/4本 ・さつまあげ 1枚 ・ちくわ 2本
- ・板こんにやく 1/2枚 ・めんつゆ 適量 ・水 適量

1. 大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。
さつまあげとこんにやくは4等分、ちくわは半分に切る。
2. アイラップに1を入れ、めんつゆと水を材料が全てひたるように入れる。空気を全て抜いてアイラップの上の方で袋の口をしぼる。
※めんつゆの量はポトルの表記を確認して入れよう!
3. 沸騰した鍋に2を入れて30分ゆでたら鍋から取り出し、できあがり。



バナナと豆腐の蒸しケーキ

材料 4人分

- ・ホットケーキミックス 100g ・卵 1個 ・バナナ 1/2本
- ・豆腐 1/4丁

1. アイラップに卵と豆腐を入れてもみながらよく混ぜる。
2. 1にホットケーキミックスを入れてさらによく混ぜる。
皮をむいたバナナを手で一口大にちぎって入れる。
よく混ぜたら、空気を全て抜いてアイラップの上の方で袋の口をしぼり平らにのばす。
3. 沸騰した鍋に2を入れて30分ゆでる。時々、はしで上下を返して全体に火が通るようにする。30分経ったら鍋から取り出しできあがり。



災害時でもおいしくできる食事のできあがり!

♪ いただきます ♪



アイラップごと器にのせれば洗いが少なく、災害時に限られた水で食事や後片付けができるよ。

ひがしねMAMMAジュニア

災害時に役立つアイラップ調理

=もくじ=

基本のごはんの炊き方
季節の煮物

バナナと豆腐の蒸しケーキ



クチャツプ 2〜3回し、塩コショウ

材料 玉ねぎ 1/4個、ウインナー 2本

クチャツプごはん (米1合、水1合)

材料 しめじ、お吸い物の素 1袋、塩、胡椒

基本のごはん (米1合、水1合)

基本のごはんの作り方で材料を足せば、いなりごはんが作れますよ!

応用編

断水して飲料水が少ない時でも最小限の水で調理できるよ。

鍋の中に入れる水は井戸水でも大丈夫! 災害時に35cmの鍋で一度に3袋〜4袋ほど調理できます。

ポイント④

※鍋のつけかけには注意してね!

ごはんをほぐすと、さつまあげがかりがくさくさするよ。

鍋から袋を取り出した後、布巾を使って袋の上から

ポイント③

たらできあがり。

鍋から袋を取り出してそのまま10分蒸らし

ふたをせず、40分沸騰させて火を止める。

沸騰したら米の入ったアイラップを入れる。

鍋の8割くらいまで水を入れて火にかける。2. アイラップが熱で溶けないように鍋の底にお皿を置き、

しぼり、できるだけ上の方できつく結ぶ。

空気が抜けるよ。空気が抜けたら袋の口をね

そこへ米と水の入ったアイラップを入れるよ。

空気を全て抜くために鍋に水を入れ、

最初に袋の空気を全て抜きます。

アイラップが加熱されると、袋がくさくさするので、

ポイント②

なるようにしよう。好みに合わせて調整しよう。

計量カップがない時は、お茶碗や湯のみなど米と水が同じ量に

ポイント①

しぼる。※米がなくなるといいよ!

1. アイラップに米と水を入れる。空気を全て抜いて、袋の口を上の方で

・米 1合 ・水 1合

材料 2人分

基本のごはん

とは...

アイラップ

くまこ

災害時に最低限の水や材料でごはんを作る「アイラップ調理」という方法があります。災害時に備えてアイラップ調理で食事作りにも挑戦し、高密度ポリエチレン製で、耐熱温度が120度まであり、調理に適した袋です。