



防災にもぴったりな、洗い物が出ない簡単オムレツ。

フライパン不要!! エコオムレツ

材 料(1人分)

- ・卵…………… 2個
- ・加熱用スライスチーズ 1枚
- ・牛乳(または水) 大さじ2
- ・塩…………… 1つまみ

作り方

- 1 耐熱のポリ袋に、チーズをちぎって入れたら残りの材料をぜんぶ入れます。
- 2 ポリ袋の口をもって、こぼさないようによく混ぜます。
- 3 空気を抜きながら、しっかり口を閉じます。
- 4 大きな鍋にお湯を沸かして、鍋底に皿を置いて、3分加熱します。
- 5 ひっくり返して、さらに3分加熱したら取り出します。
- 6 ハサミで袋を切ってお皿に盛り付けて完成です。

レシピのワンポイント

半熟が好きな人は、早めに、しっかりと火を通したい人は加熱時間を長めにしましょう。



防災にもぴったりな、洗い物が少ない簡単パスタ。
アウトドアにもおすすめです。

ポリ袋でお茶漬けパスタ

材 料

- ・パスタ…………… 100g
- ・水…………… 300ml
- ・キャベツ…………… 1枚
- ・ハム…………… 2枚
- ・オリーブオイル
(またはバター)… 小さじ2
- ・お好みのお茶漬けの素1袋
(ごはん1膳分)
- ・調整で醤油や塩胡椒少々

作り方

- 1 耐熱のポリ袋に、半分に折ったパスタ 100g と水 300ml と、ちぎったキャベツとハムとオリーブオイルを入れたら、空気を抜いて口を縛ります。
- 2 大きな鍋にお湯を沸かして、鍋底に皿を置いて、その上に1のをせます。
- 3 表示の茹で時間プラス3分茹でます。
- 4 茹で上がったら袋を開けて、余分な水分を切ったら、お茶漬けの素を入れて味見しながら、塩や醤油で味を調えて完成です。

レシピのワンポイント

鍋で作る場合、鍋底の熱で穴があかないようにお皿を敷きましょ。早茹でパスタなど、パスタの種類によって吸水量が違いますので、茹で加減をみながら調整しましょう。
もっと時短したい時はパスタを水に浸して一晩置いてから調理するとさらに茹で時間が短くなりますよ。





乾物だけを使うので、火を使わずエコ!!
防災レシピですが日常的にアレンジして楽しみましょう。

切り干し大根のポリ袋サラダ

材 料

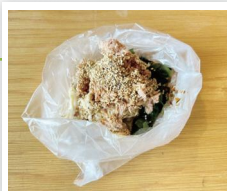
- ・切り干し大根(乾燥) 30g
- ・乾燥わかめ…………… 3g
- ・ツナ缶……………1缶
(70g くらいのもの)
- ・マヨネーズ…………… 大さじ 2
- ・しょうゆ…………… 大さじ 1
- ・白ごま…………… 小さじ 2
- ・こしょう…………… お好みで

作り方

- 1 切り干し大根と、乾燥わかめはぬるま湯に 10 分くらい浸して戻したら、水気を絞って切ります。
- 2 ポリ袋に、材料を全部入れてよく混ぜ合わせます。
(ツナ缶は汁ごと使うとうまみがあるのでおいしいです。)
- 3 全体が良く混ざったらお皿に盛りつけて完成です。

レシピのワンポイント

災害時でもなるべく洗い物が出ないような材料にしましたが、きゅうりやにんじんを千切りにして加えても美味しいですよ。



塩こんぶを使って、旨みたっぷり。季節の野菜を楽しみましょう。

八戸夏野菜のポリ袋サラダ

材 料

- ・きゅうり…………… 1本
- ・レタス…………… 2枚
- ・ミニトマト…………… 6個
- ・塩こんぶ…………… 10g
- ・白ごま…………… 大さじ 1
- ・ごま油…………… 小さじ 1
- ・しょうゆ…………… 小さじ 1

作り方

- 1 ポリ袋にきゅうりを入れて、めんぼうで食べやすい大きさにするように叩きます。
- 2 1にちぎったレタスと、トマトを入れて、残りの材料を全部入れます。
- 3 ポリ袋の口をしっかり押さえて、よく混ぜ合わせます。
- 4 混ざったら冷蔵庫でそのまま冷やして完成です。

レシピのワンポイント

混ぜ合わせる時はポリ袋に空気を入れて振ると混ぜやすいですよ!

