



バッククッキング

一人暮らしや高齢者の方にもおすすめ!!

－ 災害時に役立つ調理法 －

バッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材や調味料を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや電気などのライフラインが使えなくなった災害時でも、必要な器材等を準備しておけば簡単な食事をすることができます。手軽に1人分ずつ、一度に複数の料理が調理できるので、一人暮らしや高齢者の方、料理が苦手な方にもおすすめです。

バッククッキング 基本の調理法

1 器材を用意する

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・鍋、水、耐熱皿
- ・耐熱性ポリ袋

自宅で調理する場合はガスコンロやIHコンロでもできます。

★ポリ袋はポリエチレン製の半透明の袋で120℃以上耐熱のもの

2 食材を用意する

使用する食材を用意し、下ごしらえをする。

食材の大きさを揃えると均一に火が通ります。



3 ポリ袋に詰める

ポリ袋に食材と調味料を入れ、空気をしっかりと抜いて上までねじりあげて、なるべく上の方で結ぶ。

空気が入っていると袋が鍋に浮いたり、袋が膨張して破裂する恐れがあります。

4 袋ごと加熱する

鍋に沸騰した湯を用意し、鍋底に鍋底より一回り小さい大きさの皿を敷き、食材の入ったポリ袋を入れるといったん沸騰が収まるので、再沸騰させてから吹きこぼさない程度の中火にして加熱する。

5 器に盛り付ける

やけどに注意して取り出し、食材に火が通ったか確認して器に盛り付ける。

袋ごと器に被せて盛り付けると、器を汚さず食事ができます。

★これもあと便利★

- キッチンばさみ、ナイフ
…食材を刻む際に使用
- 牛乳パック
…まな板代わりに使用



災害時に不足しがちな栄養素 ビタミンD 【1日の摂取目安量（18歳以上）】

9.0μg

災害時は室内にこもることが多くなるため、日光を浴びることで生成されるビタミンDの不足が懸念されます。ビタミンDは骨の形成や、感染症の予防に効果のある栄養素です。不足するとけがや骨折のリスクが高くなります。日光浴の他、食品からも摂ることができます。

【ビタミンDが多く含まれる食品】

- ・天日干しのしいたけ、鮭やいわしなどの魚類、卵黄

本日のレシピでは1食当たり6.0μgのビタミンDを摂ることができます。

健康いせさき21（第3次）～健康増進計画・食育推進計画～がスタートしました！

本計画では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向け、市民の皆様一人ひとりが自分にあった健康づくりへの取組を推進できるよう、関係機関や関係団体の皆様と一体となって、市民の皆様への支援に努めていきます。

食育推進計画は「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育みます」を基本目標としています。その一環である「地域における食育」の取組の1つとして「災害時に備えた食育」を推進しています。ぜひこの教室でバッククッキングの手法を習得し“いざという時”にお役立てください。



健康いせさき21（第3次）については、右の二次元コードから閲覧できます。



鮭ときのこの炊き込みごはん

材料名	1人分（廃棄含む）	目安量
「米	0.5合（75g）	米1合＝150g
「水	0.5合（90g）	水1合＝180g
まいたけ	25g	1パック＝100g
鮭水煮缶	1/4缶（45g）	1缶＝180g
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1弱	
塩昆布	7g	
こねぎ（小口切り）	小さじ1	小さじ1＝0.5g



【作り方】

- ① 1人分の米を袋に入れて少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。（3回繰り返す）
- ② まいたけは石突をとり、ほぐしておく。
- ③ 鮭缶は軽く水気をきっておく。
- ④ ①に水、めんつゆ、鮭缶、まいたけ、塩昆布を入れて空気を抜いて口を結ぶ。
- ⑤ 沸騰した湯に入れて、蓋をして約25分加熱する。火を止めてそのまま15分程蒸らす。
- ⑥ 鍋から取り出し、器に盛りつける。
- ⑦ こねぎを散らしていただく。

切り干しだいこんの煮物

材料名	1人分（廃棄含む）	目安量
にんじん	15g	中1本＝200g
油揚げ	1/4枚（5g）	1枚20～30g
切り干しだいこん	10g	
干しいたけ（スライス）	3g	
水	40cc	
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ2と1/3	



【作り方】

- ① にんじんは3cm長さの千切りにする。油揚げも縦半分に切って千切りにする。
- ② 袋に①、切り干しだいこん、干しいたけ、水、めんつゆを入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、約20分加熱する。火を止めてそのまま10分ほど蒸らす。
- ④ 鍋から取り出し、器に盛りつけていただく。

プリン＊2人分の材料です

材料名	2人分（廃棄含む）	目安量
卵	1個	
さとう	大さじ2	
牛乳＊	100cc	
きなこ	大さじ1/2	
黒蜜（市販品）	小さじ1	



【作り方】

＊災害時には豆乳やロングライフミルク（LL牛乳）でも代用可能です

- ① 袋に卵を割り入れ、さとうを入れたら、袋の上からよく揉んで混ぜる。＊袋が破れないように加減する
- ② ①に牛乳を加え、右図のように袋を膨らませ、底に手を添えて袋を左右に振って混ぜる。
- ③ 袋の空気をしっかり抜き、入口部分できつく結ぶ。
- ④ 沸騰した湯に入れ、約15分加熱する。
- ⑤ 鍋から取り出し、器に盛りつけ、きなこをかけていただく。

★そのままで美味しくいただけますが、お好みで黒蜜をおかけ下さい。



【1人分の栄養価】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミンD	食塩相当量
鮭ときのこの炊き込みごはん	231kcal	14.2g	4.0g	2.0g	4.3μg	1.9g
切り干しだいこんの煮物	70kcal	3.4g	1.9g	4.0g	0.5μg	1.0g
プリン	115kcal	5.3g	4.8g	0.2g	1.2μg	0.2g