

## カレー

- ③ 人参、玉ねぎ、じゃがいもを薄めに切り、ポリ袋に入れる。
- ④ 切った仙台油麩もポリ袋に入れる。
- ⑤ カレールー、水を具材の入ったポリ袋に入れ、全体をなじませる。
- ⑥ ポリ袋の空気をしっかり抜いて、口をきつく結ぶ。
- ⑦ 水を張った鍋に入れ、火をつけ湯煎する。



## オムレツ

- ⑧ ポリ袋 2 つそれぞれに卵を割り入れ、外から揉んでとき卵にし、コーヒーフレッシュ、水を入れてさらに揉んで混ぜる。
- ⑨ ポリ袋の空気をしっかり抜いて、口をきつく結び、鍋に入れ湯煎する。



- ⑩ ごはんとカレーは、沸騰してから 20~25 分、オムレツは 10 分程度で火が通る。
- ⑪ それぞれに火が通ったら鍋から取出し、ごはん、カレーは軽くもみこむとごはんはふっくら、カレーは味が均一になじむ。



- 仙台油麩は、事前に濡らしたクッキングペーパーとラップで包んでおくと切り崩れを防ぐことができます。
- コーヒーフレッシュがない場合は、牛乳 60cc (1袋 30cc) でも代用できます。

お米で

## 切干大根と芽ひじきの炊込みごはん

袋で時短料理！  
乾物で不足しがちな栄養を摂取できます。

### 材料(2人分)

○米	1合(180ml)
○切干大根 (にんじん入り)	15g
○芽ひじき	2つまみ
○だしつゆ	
水	200cc
3倍濃縮のめんつゆ	25cc
○水(洗米用)	適宜



### 作り方

- ① ポリ袋に米を入れ、水で洗い、袋ごと水気を切る。
- ② だしつゆを①の袋に入れて 20分ほど浸しておく。
- ③ 切干大根を戻さずそのままキッチンバサミで切る。
- ④ 芽ひじきを2つまみ③に加える。
- ⑤ ②のポリ袋に、④の具材を入れよく混ぜてなじませる。
- ⑥ ⑤のポリ袋の空気をしっかり抜いて、口をきつく結ぶ。
- ⑦ ⑥を水を入れた鍋に入れて火をかけ、沸騰してから 20～25分湯煎する。
- ⑧ やけどに気を付けながら、お湯から袋を取り出し、ご飯をほぐしながら器に盛付け出来上がり。



- 米にだしつゆを入れ、おいておくことで、米に味がなじみます。
- 1つのポリ袋で簡単につくることができます。

## ナポリタン

パスタもポリ袋で調理できる1例です。

## 材料(1~2人分)

○パスタ(細め)	100g
○ミックスベジタブル	70g
○玉ねぎ	小1/2個
○ツナ缶 (又は魚肉ソーセージ)	小1缶 1/2)
○水	150cc強
○サラダ油	大さじ1/2
○ケチャップ	大さじ5(約100g)
○酢	大さじ1※お好みで



**作り方** (パスタは事前に10分ほど水に浸すとよいです。)

- ① ポリ袋を2重にして、半分に折ったパスタと水を入れる。
- ② 薄切りにした玉ねぎと、ミックスベジタブル、ツナ缶(又は半月切りにした魚肉ソーセージ)、サラダ油を①に入れ全体を混ぜる。
- ③ ポリ袋の空気はさらっと抜いて、袋の口は上の方で一枚ずつ結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に③を入れて、時々ゆすりながら15分~17分くらい湯煎する。
- ⑤ 火が通ったら取出し、ケチャップ、酢を加えて全体に味をなじませ出来上がり!



ポリ袋を2重にすることで、パスタで袋に穴があくのを防ぎます。内側の袋はきつく、外側の袋は軽く結ぶのがポイントです。

# うーめんのおくずかけ

ポリ袋調理で宮城県の郷土料理にもチャレンジ！！

## 材料(1人分)

○温麺	1束(100g)
○仙台油麩	4cmくらい
○人参	少々
○えのき	少々
○いんげん	少々
○干ししいたけ	少々
○だしつゆ	700cc (表示に従って薄める) ※麺の塩分が出るため薄味で
○オリーブオイル	小さじ1



## 作り方

- ① 人参、いんげんは薄く切る。えのきは半分に切る。
- ② 仙台油麩は食べやすい大きさに切る。
- ③ 二重にしたポリ袋に、温麺をパラパラと重ならないように入れ、油麩も加えたら袋の口を閉じ袋を振り混ぜる。
- ④ ③に具材とだしつゆ、オリーブオイルを加え、ポリ袋の空気はさらっと抜いて、袋の口は上の方で1枚ずつ結ぶ。
- ⑤ 沸騰した鍋に④を入れ、10分湯煎する。
- ⑥ 湯煎を終えたら鍋から袋を取り出し、やけどを防ぐため、お椀にポリ袋ごと入れる。
- ⑦ ポリ袋の口をハサミで切り、ポリ袋を広げ出来上がり。



湯煎した麺は洗い流さないため塩分が残るので、だしつゆは薄味にします。オリーブオイルを入れることで、麺がダマになりにくくなります。袋ごと器に入れることで、汚れ物を出しません。

# 焼きそば

ポリ袋で作るので洗い物なし。油を使わないのでヘルシーです。

## 材料(1人分)

○焼きそば麺、 付属の粉末ソース	各1袋
○もやし	2分の1袋
○キャベツ	1枚
○ちくわ	1本
※お好みで、ウイナソーセージ、 紅しょうが	



## 作り方

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② ポリ袋に洗ったもやし、ザク切りにしたキャベツ、半月切りにしたちくわを入れ、粉末ソースを半分振りかける。
- ③ ②に重ねて焼きそば麺と残りの粉末ソースを振りかけ、ポリ袋の空気をしっかり抜いて袋の口をきつく結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に③を入れ、鍋の蓋をして5分加熱後火を止めて、蓋をしたまま5分蒸らす。
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、布巾でくるんで袋の上から麺をほぐし、全体を混ぜる。
- ⑥ 麺がほぐれてよく混ざったら、袋の結び目を切り、器に盛る。



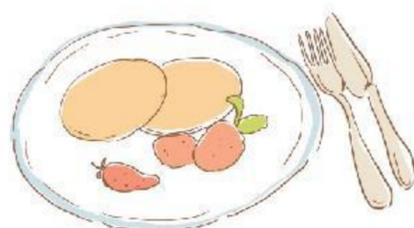
- 粉末ソースを野菜と麺に分けて振りかけると、全体に混じりやすく、味が染みこみます。
- 麺は加熱前にほぐすとボロボロになるので、加熱後にほぐします。

## かんぱんホットケーキ

賞味期限が迫ったかんぱんの消費術です。  
やわらかくて美味しく食べることができますよ。

### 材料(2枚分)

○かんぱん	15個
○ホットケーキミックス	100g
○牛乳	130ml
○バター	適量
○ジャム	適量



### 作り方

- ① かんぱんをポリ袋に入れ、棒でたたいて粗めに砕く。
- ② ①とホットケーキミックス、牛乳を混ぜ合わせ、半分を熱したフライパンで焼く。  
(ホットプレートを使えば一度に焼くことができる。)
- ③ 両面がきつね色に焼ければ出来上がり。お好みでバターやジャムを添えれば更に美味しくいただけますよ♪



- かんぱんを砕いて使用することでやわらかく食べ易くなります。
- いちごジャムならペクチンやポリフェノールが含まれリラックス効果がありますよ♪

## フロランタン風お菓子

### Date fm 「サバ・メシ\*レシピコンテスト2016」入賞レシピ!!

かんぱんの固さを生かした歯ごたえがあるおいしいお菓子です。  
災害時に甘いものを食べると元気が出ますよ!!

#### 材料(フライパン1つ分)

○かんぱん	30個
○バター又はマーガリン	100g
○砂糖	1/2カップ(50g)



#### 作り方

- ① かんぱんを保存袋に入れて、めん棒で砕く。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、バター又はマーガリンを入れ、半分くらい溶けたら砂糖を入れてさっと混ぜ、ぷつぷつと気泡が出るまでかき混ぜないで煮詰める。
- ③ キャラメル状態になったら、砕いたかんぱんをフライパンに入れ、絡める。
- ④ 全体が絡まったら火を止め、クッキングシートごと取出し冷まして固まったら出来上がり!



- クッキングシートを敷くことで、フライパンを傷めず汚れ物も出さずに調理できます。
- クラッカーでも代用できます。

## 珈琲かりんとう

保存食と、少しの水で素早く作ることができるおやつです。黒砂糖でミネラルも摂ることができます。珈琲の苦みがアクセントで美味しいですよ！！

## 材料(2~3人分)

○かんぱん	15個
○黒砂糖	30g
○水	10cc
○インスタントコーヒー	小さじ1



## 作り方

- ① 直径 11cm くらいの小鍋にクッキングシートを敷く。
- ② 鍋に黒砂糖と水を入れ、スプーンでかき混ぜ中火にかける。
- ③ 砂糖が溶けて、気泡が立つまで 3 分くらいどろっとなるまで煮詰める。
- ④ ③にかんぱんを入れ、1 分くらい火を通して絡める。
- ⑤ 火を止めてから、インスタントコーヒーを茶こしで振りかけ、スプーンで混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを取出し冷まして、固まったら出来上がり。



- 黒砂糖は、気泡が立つまで煮詰めると上手く固まります。
- スティックタイプの珈琲なら、袋ごと揉んで均一に振りかければ茶こしもいりません。

## かんぱんしるこ

賞味期限が迫ったかんぱんの消費に最適です。  
甘いものは疲労を和らげ、精神的に癒される効果もありますよ。

### 材料(2人分)

○かんぱん	20個
○あずきの缶詰(200g入)	1缶
○熱湯	100ml



### 作り方

- ① あずきの缶詰をポリ袋に空けて熱湯で薄め、かんぱんを投入し、なじませる。
- ② ①のポリ袋の空気をしっかり抜いて、口をきつく結ぶ。
- ③ ②を15～20分程度湯煎し出来上がり！



湯煎することで、かんぱんが焼き餅のような食感になり、やわらかく食べやすくなります。

お米で

## ミニおはぎ

もち米がなくても、手軽におはぎが作れます。

### 材料(2人分)

○米	1カップ(200cc)
○水	1カップ強 (炊きあがりをつぶすのでやや多め)
○黒すりごま	適量
○砂糖	適量
○塩	ひとつまみ



### 作り方

- ① ポリ袋に米を入れ、水で洗い、袋ごと水気を切り、水を入れておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を入れ 20 分程湯煎する。
- ③ ポリ袋の中で炊きあがったごはんを袋の上からつぶし、ひと口大に小さく丸める。
- ④ 別のポリ袋に、黒すりごま、砂糖、塩を入れて合わせ、③を加えまぶす。



- ごはんをつぶすときに麺棒がなければ、タオルで包んでポリ袋の外側から手をつぶしてもOK!
- ひと口大に丸める際に、エンボス加工のポリ手袋を使用すると、衛生的でごはんが手につかずに丸めることができます。

## フルーツ寒天ゼリー

ペットボトルの清涼飲料水 1 本と粉末寒天があれば、食物繊維たっぷりのトロトロのゼリーができます。

### 材料(2~3人分)

○フルーツジュース	1本 (400~450ml)
※ぶどう、りんご、みかんなどのジュースを使用 500mlのものは、大さじ3程度減らして450mlにする	
○粉末寒天	1袋(4g)



### 作り方

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② ペットボトルのジュースの中に粉末寒天を入れ、蓋をしてよく振り混ぜる。
- ③ ポリ袋に②を入れ、ポリ袋の空気をしっかり抜いて口をきつく結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋の中に入れ、袋を返しながら 10 分加熱する。
- ⑤ 鍋から④を取り出し、袋のまま水につけて冷やし固める。(できれば何度か冷たい水に替える。固まりはじめたらなるべく触らない。)
- ⑥ ⑤が固まったら、スプーンですくい器に盛りつけ出来上がり！



● 寒天はゼラチンと違って、一度固まったら温度が上がっても液体に戻らないため、常温での管理がしやすいです。

● 食物繊維に富み、腹持ちがよいです。

● 水 400ml、インスタントコーヒー大さじ2で、コーヒー寒天ゼリーができます。

● 緑茶で寒天ゼリーを作り、缶詰のあずきを乗せると和風デザートになります。

## アルファ米で作る カレーピラフ

防災訓練の炊出しに、カレーピラフを取り入れてみませんか？  
普段の炊出し訓練がレベルアップしますよ。

### 材料(50人分)

・アルファ米	1箱(約5kg)
・ミックスベジタブル ※解凍しておく	3kg
・粉末カレールー	22袋
・ケチャップ	720g
・お湯	7200cc
・大鍋	1個

※材料はすべて2つに分ける。



材料は、アルファ米の箱と大鍋の2つに分けて作ります。具材がある分、アルファ米の箱だけではあふれてしまうからです。

### 作り方

- ① 材料はそれぞれ  
2つに分けておく。



- ② アルファ米と粉末  
カレールーをアル  
ファ米の箱と鍋の  
容器に入れてまぜ  
る。



- ③ ②にケチャップを溶いた 3600ccのお湯とミックスベジタブルをそれぞれに入れて全体をませる。



- ⑤ 20～30分したら、全体をよく混ぜて出来上がり。



- ④ 箱の方は袋の空気を抜いてとじる。鍋は蓋をして、新聞紙や毛布等で保温する。



子供も喜ぶ  
メニューです。

## わかめスープ (アルファ米添付のわかめ使用)

余った乾燥わかめを利用してスープにしました！

### 材料

○わかめ	小さじ 1
○刻みネギ	適宜
○お湯	適量

### 作り方

- ① 乾燥わかめときざみネギを紙コップに入れる。
- ② お湯を注いで、出来上がり♪



## 切干大根と芽ひじきの炊込みごはん

50食分のわかめごはんや、五目ごはんに飽きたら・・・  
一度防災訓練で作ってみませんか？

### 材料(50人分)

○アルファ米	1箱(約5kg)
○切干大根 (にんじん入り)	20袋
○芽ひじき	8袋
○めんつゆ(3倍濃縮)	1ℓ
○お湯	8600cc
○大鍋	2個

※材料はすべて2つに分ける



### 作り方

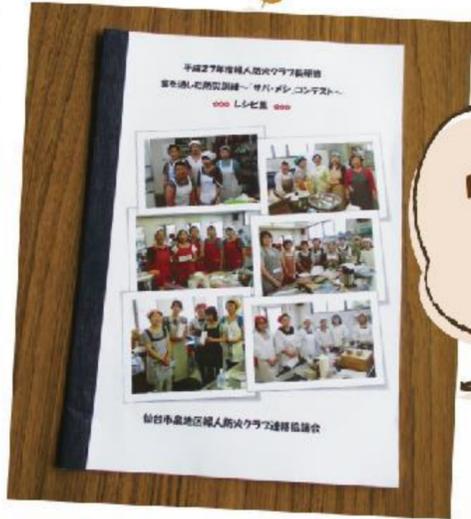
- ① お湯を沸かし、アルファ米を箱と鍋に1/2ずつ分ける。
- ② 切干大根をキッチンバサミで刻み、箱と大鍋それぞれにアルファ米、切干大根、芽ひじきを入れよくなじませる。
- ③ めんつゆを別の鍋に入れ、熱湯を注ぎ、うすめる。
- ④ 箱と鍋に③を入れて、箱は口を縛る。鍋は蓋をして新聞紙と毛布で包んで保温する。
- ⑤ 20分後、よく全体をかき混ぜて出来上がり。



- めんつゆの濃縮表示に従い、めんつゆとお湯で合わせて9600ccになるよう用意します。
- 具材がある分、アルファ米の箱だけではあふれるので大鍋等を利用し、材料はすべて2つに分けて調理します。

# 泉地区女性防火クラブの

# サバ・メシ 活動



平成27年度  
「サバ・メシ」  
コンテスト  
レシピ集



クラブ長研修



震災イベントでのサバ・メシ講座



女性消防団員との研修会



市民センターでの親子でサバ・メシ講座



全国消防救助技術大会 in 仙台・宮城での出展



放送局によるサバ・メシ取材



コロナ禍による動画・レシピ集作成

## サバ・メシ動画

# 仙台市公式動画チャンネル「せんだいTube」にて公開中!

「切り干し大根と芽ひじきの  
炊込みご飯」



「ふわとろオムカレー」



「豆腐ひじきハンバーグ」



発行年月：令和3年3月発行  
令和7年1月改訂

発行：仙台市泉地区女性防火クラブ連絡協議会  
監修：仙台市泉消防署予防課