



最低**3日分**の食料や水などを用意しましょう もしもの時の**食品備蓄**

必ず準備してほしいもの

水



1人当たり**1日3リットル**が目安

カセットコンロ
カセットボンベ



主食



パックご飯



アルファ化米



精米



乾麺



カップめん

主菜



缶詰



レトルト食品

副菜



フリーズドライ食品



乾物



日持ちのする野菜等

あると便利な備蓄品

調理グッズ



食品用ポリ袋
耐熱温度130℃以上
湯せん対応のもの



鍋



やかん



おたま

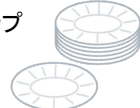


キッチンばさみ

食事グッズ



紙コップ



紙皿



割りばし



使い捨て
スプーン



ラップ



アルミホイル

衛生グッズ



キッチンペーパー



除菌スプレー



ウエットティッシュ



トング



いざという時に役立つ！パッククッキング ごはん・おかゆの炊き方



耐熱ポリ袋に食材を入れ、袋のままゆでる(湯煎する)だけで料理ができる調理方法！災害時に温かい食事が食べられます！

【使用するもの・材料】



耐熱ポリ袋
(耐熱温度 130℃以上)



カセットコンロ
カセットボンベ



鍋(ポリ袋が鍋肌に触れない大きさ)
鍋底に入れる平皿

ごはん1膳分	米1/2合＋水100ml
おかゆ1膳分	米1/4合＋水200ml

水の量を調整することでごはんやおかゆを作れます！

【作り方】

①米を洗う

ポリ袋に入れ、少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
(無洗米は不要)



②水を入れて 空気を抜く

分量の水を入れ、ねじって
しっかり空気を抜く。



③口を結び 30分吸水

破裂防止のため袋の先端
で結ぶ。
30分置いて吸水させる。



④湯煎で 加熱＆蒸らす

鍋に1/3程度の水を入れ、
鍋底に皿を敷き、沸騰後中
火で約20分加熱。火を止
め約10分蒸らす。

