



ふだんの食事で作ってみよう！パッククッキングレシピ

出典：本庄市食生活改善推進員協議会

チーズオムレツ



- ◎材料（1人分）
- 卵…1個
 - 牛乳…大さじ3
 - スライスチーズ…1枚
 - ミックスベジタブル（冷凍）…大さじ2
 - 塩…少々

◆作り方

- ①ポリ袋に卵を割り入れ、もみほぐす
- ②①に牛乳、塩、ミックスベジタブル（凍ったままでよい）を入れて混ぜる
- ③②にスライスチーズをちぎって入れる
- ④袋の空気をしっかり抜き、上部を固く結ぶ
- ⑤沸騰した鍋で湯せん（再沸騰してから12分ほど加熱）して、完成

缶詰を利用した炊き込みご飯



- ◎材料（1人分）
- 米…75グラム（0.5合）
 - 水…90ミリリットル
 - 焼き鳥の缶詰…1缶
 - 干しひじき…1グラム

◆作り方

- ①ポリ袋に米を入れ、少量の水（分量外）でもみ洗する（水は捨てる）
- ②①に分量の水とその他の材料（缶詰は汁も）を入れる
- ③袋の空気をしっかり抜き、上部を固く結ぶ
- ※時間があるときは、そのまま30分ほど置くとよい。
- ④沸騰した鍋で湯せん（ふたをして約20分加熱した後、火を止めてそのまま10分蒸らす）して、完成

◆災害時の緊急輸送道路確保にご協力を

★建築開発課 ☎25-1140

市内には、県指定と市指定の緊急輸送道路があります。地震による建築物・塀の倒壊や災害廃棄物によって緊急輸送道路をふさがないように、沿線地域の不燃化、耐震化にご協力をお願いします。

凡例	
	県指定の緊急輸送道路
	市指定の緊急輸送道路



緊急輸送道路とは、災害が発生した直後から避難・救助、物資の供給等の応急活動のために緊急車両の通行を確保すべき重要な道路です。高速自動車国道、一般国道や、これらを連結する幹線的な道路が指定されています。

電話やメールで防災行政無線を確認できます

市では、防災行政無線で放送した内容をメールでお知らせするメール配信サービスや電話で確認できる自動応答サービスを行っています。

■メール配信サービス

登録方法

- ① bousai.honjo-city@raidan.ktaiwork.jp に空メールを送信（右記コードからも送信できます）
- ② 送られてきた案内メールに沿って、登録
- ③ 防災行政無線の放送があったときに内容がメールで届きます



防災メール配信登録

■行政無線自動応答サービス

次の番号から一部を除く放送内容が確認できます。

☎ 22-1351（有料）

☎ 0120-17-8426（無料）

ひなん はよにげる

防災特集 災害時の「食」を考える

★危機管理課 ☎25-1184

近年では、全国的に自然災害の発生が非常に多くなっています。日頃の生活はもちろん、災害時においても、「食」は命をつなぎ、健康を維持するために欠かすことができません。また、温かい食事は被災した方にとって、心の支えにもなります。

しかしながら災害時には、水道・電気・ガスといったライフラインが遮断され、こうした「食」の確保

が難しくなることも少なくありません。

今回の特集は、災害時の「食」をテーマに、効率的な非常食の備蓄についてと、ライフラインの確保が難しい状況でも活用可能な調理法「パッククッキング」をご紹介します。

【写真は災害ボランティアセンター運営訓練（本庄市社会福祉協議会主催）での炊き出し訓練の様子】

効率的な非常食の備蓄～ローリングストックを活用しよう～

◆ローリングストックに挑戦

- ① ベースとなる3日（9食）分と、もう1日（3食）分、合わせて12食分の非常食を用意する
- ② 1か月に1回を目安に1食分を食べる。食べた分は買い足して補充する



- ③ ②を繰り返す。1年（12か月）で最初に用意した分が買い足した分と入れ替わる



ローリングストックでは、賞味期限が1年あれば備蓄できるため、選べる非常食の幅が広がります。ぜひ活用してください。

災害時にも活用可能！～パッククッキングのススメ～

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて、「和える、加熱する」といった調理を行うことです。ここでは、湯せん（加熱）する方法を紹介します。

◆パッククッキングに挑戦

用意

カセットコンロ、ボンベ、鍋、皿、水、ポリ袋（耐熱110℃以上）、食材



手順

- ① 鍋で湯を沸かし、食材をポリ袋に詰める
※袋は、空気をしっかり抜き、上部を固く結ぶ。
- ② 袋が熱で溶けないよう皿を鍋の底に敷き、その上でポリ袋を湯せんする
- ③ 袋の結び目を切り、そのまま食器に乗せて食べる（食器が汚れない）

