

JDA-DAT/TOKYO

(日本栄養士会災害支援チーム東京)

日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT: Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)とは、2011年3月11日に発生した東日本大震災をきっかけに設立された、専門の研修を受けた管理栄養士・栄養士で構成される災害時における栄養支援チームです。国内外の大規模災害発生時に、災害発生地域において栄養・食生活の面で人的支援・物的支援を行うことを目的としています。2012年より、東京都栄養士会も「JDA-DAT/TOKYO」を発足し、スタッフ育成研修を行っています。

常備食品で パッククッキング！

高密度ポリエチレン袋を使った湯煎調理

～しっかりと空気を抜くのがポイント～

【準備するもの】

- ・高密度ポリエチレン袋(厚さが0.01mm以上のもの)
- ・カセットコンロまたはガスコンロ、IH、電気ポット(作る量に注意)
- ・鍋 ・水(湯煎用) ・食材
- ・菜箸かトング ・鍋の底に敷くザルや皿



* 食べるときに皿(牛乳パック等で代用可)、箸、はさみ、ナイフがあると便利

～パッククッキングのメリット～

- ・栄養やうま味を逃がさない。
- ・少ない調味料(従来の約半分)で味付けができる。
- ・1つのお鍋で複数の料理を一度に作ることができる。
- ・1人分のおかゆや煮物も簡単に作ることができる。
- ・皆と同じ食事が食べることができない要配慮者にも個別対応できる。
- ・鍋が汚れないので後片付けが簡単。
- ・袋に入れたままでも食べることができる。

※栄養価は1人分を8訂日本食品標準成分表で計算

■ ポリ袋 de ごはん

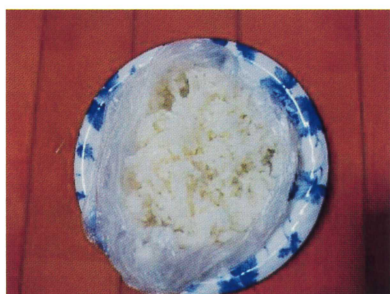
【材 料】

普通ごはん 2人分	やわらかごはん 2人分	おかゆ 1人分
米:1 合(150g)	米:1 合(150g)	米:1/4 合(約 38g)
水:180ml	水:250ml	水:250ml

【作 り 方】

- ①袋に米と水を入れ、30分浸水し、空気を抜いて上の方で結ぶ。無洗米が便利。
- ②沸騰した鍋のお湯の中に材料入ったポリ袋を浮かべ 20分茹でる。
- ③炊き上がったら 10分程蒸らす。

●普通ごはん(1人分)



●やわらかごはん(1人分)



●おかゆ(1人分)



エネルギー	234 kcal	エネルギー	234 kcal
たんぱく質	3.8 g	たんぱく質	3.8 g
脂 質	0.5 g	脂 質	0.5 g

エネルギー	130 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂 質	0.3 g

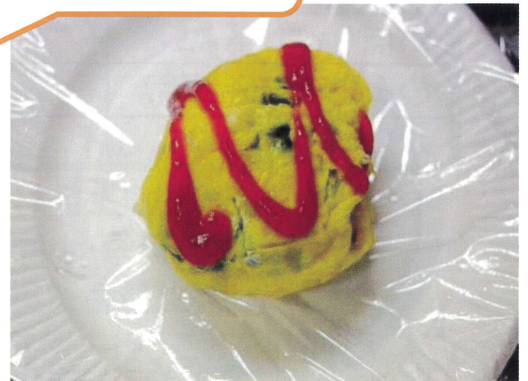


■ ポリ袋 de オムレツ

【材料】1人分

鶏卵	1個
ポテトチップス	10枚
冷凍野菜(ホウレンソウ等)	20g
牛乳(又は豆乳)	小さじ2
ケチャップ	小さじ1

ポテトチップスの種類で味が
変わります！



【作り方】

- ①袋にポテトチップスを入れ、袋が破れないよう注意しながら潰す。
- ②残りの材料を入れよく混ぜ、袋の空気を抜いて上の方で結ぶ。
(オムレツの形にしたいので袋の淵に寄せる)
- ③沸騰したお湯の中に袋ごと入れて 15～20 分茹でる。
- ④ケチャップをかける。

エネルギー	142 kcal	脂質	9.1g
たんぱく質	7.7g	食塩相当量	0.5g

■ カット野菜deポトフ

【材料】1人分

カット野菜	1袋(150g)
ベーコン	薄切り1枚
固形コンソメ	1/4個



【作り方】

- ①袋の中に材料を全て入れ、袋の空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ②沸騰したお湯の中に袋ごと入れて 20～30 分茹でる。

エネルギー	84 kcal	脂質	3.6g
たんぱく質	4.2g	食塩相当量	1.0g

■かぼちゃの煮物

【材 料】1人分

かぼちゃ	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
水	大さじ1



【 作り方 】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ②めんつゆ(3倍濃厚)、水と袋に入れ、空気を抜き上の方で結び、20分加熱する。

エネルギー	84 kcal	脂 質	0.3g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.6g

■ココア蒸しパン

【材 料】作りやすい分量:2人分

ホットケーキミックス	40g
ミルクココア(チョコでも)	小さじ2
牛乳	大さじ2



【 作り方 】

- ① 袋にホットケーキミックスとココアを入れ混ぜる。
- ② 牛乳を入れよく混ぜる。
- ③ 生地を片側に集め、空気を抜きながら上の部分を結ぶ。
- ④ 途中でっくり返しながら、均等に加熱する。(20分)
- ⑤ 熱くて柔らかいうちに、袋の上からふきん等を使って形を整える。

エネルギー	89kcal	脂 質	1.5g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.2g



【発行元】公益社団法人 東京都栄養士会
〒160-0004 新宿区四谷 3-9 慶和ビル 3F

【連絡先】TEL:03-6457-8590 FAX:03-6457-8591

E-Mail:info@tokyo-eiyo.or.jp

URL:<http://www.tokyo-eiyo.or.jp/>