



Topics

■ 非常時の食の備え ～ポリ袋調理のご紹介～

真壁病院 栄養管理室 八木雅代

災害などが起きた事で、水やガス、電気などのライフラインが停止した際の調理法の一つとして

「**ポリ袋調理（バッククッキング）**」という調理の方法をご存知でしょうか？ 食材と調味料をポリ袋に入れ、沸かした湯の中で加熱調理する方法です。

一度に多種類の料理を作る事ができる、鍋の水を再利用できる、ポリ袋のまま食べる事で洗い物も減らせるなど、非常時に貴重な水を節約できるメリットがたくさんあります。



ポリ袋調理に必要な物品

- 耐熱性のポリ袋
(高密度ポリエチレン袋)

耐熱温度120～130度。
湯煎調理に使用可能な
事を確認しましょう



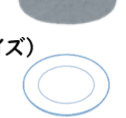
- ふた付きの鍋



- ガスボンベ・
卓上コンロ



- 耐熱皿
(鍋に入るサイズ)



- トング・さい箸・
計量スプーン等

鍋底にポリ袋が付き
破れるのを防ぐ。

基本の手順と調理のポイント

- ①具材は薄く、小さめに切る。
- ②袋に具材と調味料を入れなじませる。
※たくさん作りたい時は、火の通りをよくする為1袋に1～2人分ずつで調理しましょう。
- ③袋の空気を抜きながら、くるくるとねじって上の方でしっかりと結び。
- ④鍋に耐熱皿を敷き、湯をわかす。
沸騰したら食材が入ったポリ袋を袋の結び目が鍋の中に入るように入れる。



- 注意**
- 油が多い物の調理には不向きです（高温になりポリ袋が破れる可能性があるため）。
 - アルコールが揮発しない為、お子さんが食べるメニューには調理酒は控えて下さい。

レシピ紹介

具入りオムレツ

<1人分 材料>

- ・卵 1ヶ
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ウィンナーソーセージ 1本
- ・玉葱 20g
- ・塩・胡椒 少々
- ・トマトケチャップ(好みで)

<作り方>

- ①チーズは5mm角、ウィンナーも同様に細かく切る。玉ねぎは細かなみじん切りにする。
- ②ポリ袋に卵を割り入れよく混ぜる。
- ③②の袋に①の具材、塩、胡椒を加えて混ぜ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて15分加熱する。



現在、発行している
栄養だよりでは、
他のレシピも
掲載しています
詳しくは管理栄養士に
おたずねください

レシピ紹介

その2

蒸しパン

<2人分 材料>

- ・ホットケーキミックス 100g
 - ・水(あれば牛乳) 100ml
 - ・具材(なくても可)
レーズン・チーズ(5mm角)等
- ※写真はレーズンを使用

<作り方>

- ①ポリ袋にホットケーキミックスと水または牛乳を入れてよく混ぜる。
具材も加えて混ぜる。
- ②中の空気を少し抜いて口を縛る。(膨らむスペース少し残し、空気を抜く)
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰している中に袋を入れ蓋をし、
弱火で10分加熱し、上下ひっくり返して更に10分加熱する。



Topics

■ インフルエンザワクチン接種のお知らせ

当院では10月2日よりインフルエンザ予防接種を行います。ご希望の方は10月2日以降、窓口にてお申込みください。新型コロナワクチンを接種済みの方は、接種証明書をお持ちください。ご不明な点はお尋ねください。

接種料金

大人	1回接種	3,600 円
子供(13歳未満)	2回接種	1回目 3,600 円 2回目 3,100 円

※料金は税込です。
※13歳未満は予約制となります。



職員紹介 第205回

今回は西病棟A(療養病棟)のスタッフとリハビリのスタッフをご紹介します。

坂本 美和 《看護師》

- ・出身地 仙台市
- ・趣味 映画、ランチ、読書
- ・好きな食べ物 ラーメン、餃子、抹茶パフェ。
- ・最近ハマっている事 本をネットショッピング。最近購入したのは吉本興業の講師が書いた「1秒で答えをつくる力」と「ありがとうの軌跡」。
- ・最近とても驚いた事 娘が書道で書いた「陽光」が上手だったので壁に貼ったところ、猫にかじられてしまいました。ポロポロだけど今も貼付中です。



入社して6ヶ月となり、日々すべての皆さまに支えられながら多くの学びを頂いております。不慣れな事にも一歩ずつ成長できるように努力し、一つひとつ確実に丁寧な対応で患者様の安全第一に努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

宮部 ひかる 《作業療法士》

- ・出身地 山形県
- ・趣味 家庭菜園
- ・好きな食べ物 魚介類
- ・最近ハマっている事 お弁当を作ること。いかに楽においしく作れるかを研究しています。
- ・最近とても驚いた事 髪の毛にも虫がついていたこと。とって下さった方、ありがとうございました！



今年度から皆様と一緒に働かせていただいております。まだ慣れない事も多いですが、患者様や先輩方のお役に立てるよう精進していきます。今後ともよろしくお願い致します。

■ **リウマチ・膠原病外来** 担当は若林病院(IBNTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。10月は14日(土)、28日(土)

