

知っておくと
安心



防災豆知識



ポリ袋で作るナポリタン

● 準備するもの

- ・食品保存対応のポリ袋（高密度ポリエチレン製）
- ・鍋やコンロなどの調理器具
- ・皿（ポリ袋が熱で破れないよう鍋に沈めておく）

● 材料 1 人分

パスタ（早ゆでタイプ）…………… 100g
玉ねぎ …………… 1/4 個
ソーセージ …………… 2 本
コンソメ（顆粒タイプ）…………… 1 個
ケチャップ …………… 大さじ 5 杯
水 …………… 130cc

簡単調理！
少ない水でできる



check

※パスタ以外の材料は薄くスライスすると熱が通りやすい
※パスタはくっつきやすいので、途中でもみほぐすと熱の伝わりが早い

● 作り方

- ① ポリ袋にパスタを半分に折って入れ、他の材料もすべて入れる
- ② ポリ袋から空気を抜き、上の方で結ぶ
- ③ 鍋の底に皿を沈め鍋に水を入れ沸騰させる
- ④ 鍋にポリ袋を入れて約 20 分で完成

簡易ランタン

懐中電灯にさせるだけ！
火を使わないので安全



- ① 懐中電灯と水を入れたペットボトルを用意
- ② 懐中電灯を上向きに立ててその上に水の入ったペットボトルを乗せる
- ③ 光を反射して周りを照らすことができる

check

※懐中電灯が小さくて自立しない場合は、コップに懐中電灯を入れるなどして固定してください

簡易トイレ

既存トイレを活用！
段ボール箱でもOK



- ① 便座を上げ、便器の開口部がすっぽり覆われるようにポリ袋をセット
- ② 便座を下ろし、もう一枚のポリ袋をかけ、中にちぎった新聞紙を入れる
- ③ 用を足したら、上のポリ袋の口を結んで捨てる

check

※既存トイレ以外でも、しっかりとした段ボール箱にポリ袋をセットして対応できます