

カセットコンロの使用ボンベ数量の目安

majika63作

(岩谷産業HPのデータを参考に作表、コンロは 2800Kcal/hのもの) ※

想定用途分	調理品 2人分	1 回に沸 かす水量	使用鍋	気温	1回のガス 使用分数	1回のガス 消費量 (g)
食事 (ご飯類は2人 の5食分にな るので、どれ か削除でき、 ガス使用量は 減ります。)	レトルト惣菜 (2個)	1ℓ	20cm 両手鍋	10℃	強火7分40秒 & 中火15分	30.2
	パックご飯 (2個)					29.5
	ご飯を炊く (2合)	0.4ℓ	鍋	10℃	中火15分 & 弱火5分	29.5 4.9
	ラーメン袋物	0.8ℓ	鍋	10℃	強火5分 & 中火3分	19.7 5.9
	スパゲティ (2人前)	1ℓ	鍋	10℃	強火6分で 火を止める	23.6
	カレー (2人前)	0.4ℓ	鍋	10℃	中火15分	29.5
	野菜炒め (2人前)		フライパン	10℃	強火7分	27.6
飲み物	温かい飲み物 (2杯) (お茶・みそ汁)	180cc×2 0.36ℓ	やかん	10℃	強火3分	11.8
お湯	湯を沸かす (洗浄等)	1.2ℓ	やかん	10℃	強火8分	31.5

1日必

使用ガス量 の設定 (ボンベ1本を、全開で 1時間強使用できる)	強火1分 中火1分 弱火1分	3.94 g 1.97 g 0.99 g
--	----------------------	----------------------------

イワタニ産業HP

ご存じですか？カセットボンベの備

<https://www.iwatani.co.jp/consumer/products/cg/use>

白ごはん.com

◆鍋でのご飯の炊き方はこちら

<https://www.sirogohan.com/recipe/gohan2/>

表 2026.01.13

ポンベは1本 250 g 250

1日の使用回数	1日当たり消費量 (g)	1日の必要数 (本)
1	59.7	0.24
1	34.4	0.14
2	25.6	0.10
1	23.6	0.09
1	29.5	0.12
1	27.6	0.11
3	35.4	0.14
1	30.2	0.12
要ポンベ		1.06

備蓄目安

[ful/stockpile/](#)