

知って得する！「パッククッキング」

「パッククッキング」とは・・・

ポリ袋（「ポリエチレン」と表示されている半透明の袋で湯せんに耐えられる）

に食材を入れて、湯せんで火を通す調理方法です。

ガスや電気、水道などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋、食材があれば、暖かい食事を簡単に作ることができます。

「パッククッキング」のメリット

- ◆災害時に、備蓄食品を使って温かいものが食べられる。
- ◆離乳食や介護食、アウトドアなど、様々な場面で応用ができる。
- ◆1つの鍋でごはんやおかずなど、いろいろな料理が一度にできる。
- ◆ポリ袋を食器代わりにし、食器を汚さず後片付けがラク。
- ◆調理器具を汚さず、茹でる水は何度でも使える。

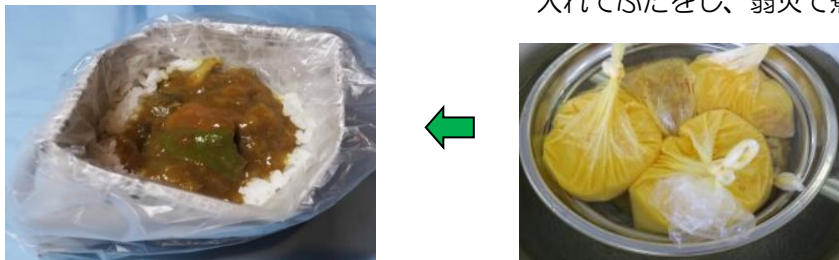


【パッククッキングの手順】

- ① 食材を小さく切る。 ② ポリ袋に具材と調味料 ③ 袋の中の空気を抜きながら、
を入れてなじませる。 袋をねじって上の方でしぼる。



- ⑤ 加熱後に袋を取り出し、袋の上の部分を切る。 ④ 沸騰した鍋に袋を平らに入れてふたをし、弱火で煮る。



簡単！「パッククッキング」レシピ

岡谷市 健康推進課

ごはん（1人分：エネルギー 267kcal）

※（おかゆ1人分の場合）米：水＝30g：150cc

材料	1人分	2人分	作り方
米	1/2合 (約75g)	1合 (約150g)	① 米を袋に入れ少しの水で軽く洗い、水を捨てる。 ② ①に分量の水を加えて30分放置し、空気を抜いて上の部分で袋を縛る。 ③弱火で40分加熱後、火を止め10分蒸らす。
水	100cc	200cc	

カレー（1人分：エネルギー 300kcal 塩分 2.4g）

材料	1人分	2人分	作り方
じゃがいも	1/2個	1個	①野菜の材料は小さめに切る。 ②カレールーは固形の場合、溶けやすいように小さく刻み、水と一緒に袋に入れる。
玉ねぎ	1/2個	1個	
人参	30g	60g	③ ②の袋に野菜とツナ缶を入れ、全体をなじませて空気を抜き、上の部分で袋を縛る。
ツナ缶(小)	1/2缶	1缶	
カレールー	1片(20g)	2片(40g)	④ 弱火で40分加熱後、火を止め蒸らす。
水	100cc	200cc	

根菜とさば味噌煮缶の煮物（1人分：エネルギー 125kcal 塩分 0.5g）

材料	1人分	4人分	作り方
大根	50g	200g	① 野菜やきのこなどの材料は小さめに切る。 ②袋に野菜とさば味噌煮缶、おろし生姜を入れ、缶詰の汁が全体になじむように軽くほぐして空気を抜き、上の部分で袋を縛る。
人参	30g	120g	
しいたけ	1枚	3～4枚	③弱火で30分加熱後、火を止め蒸らす。 ※備蓄食品の状況により、具材は様々なアレンジできます。長期間保存可能な缶詰や乾物を備蓄しておく、非常時に役立ちますね。
※干しいたけの場合は水でもどしておく			
さば味噌煮缶	1/4缶	1缶(190g)	
※味付缶詰は食材と混ぜれば味付け簡単！			
おろし生姜	少々	小さじ1	

