

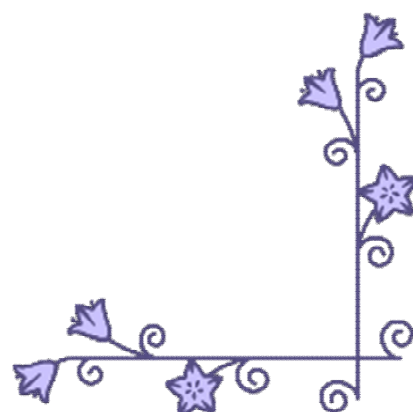
災害時に役立つ

パッククッキング

ポリ袋（130℃耐熱）を使ってでき、
洗い物もほとんどでないエコな調理法です。



令和6年9月3日(火)
邑楽町保健センター



★ごはん★



<材料 1人分>

洗った米	1/2カップ(80g)
水	1/2カップ(100g)

<作り方>

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

一人分の栄養素

エネルギー	塩分
277kcal	0g

★野菜とツナのカレー★



<材料 1人分>

じゃがいも	50g	コーン缶	20g
にんじん	20g	ツナ缶	20g
玉ねぎ	50g	カレールー	1個(15g)
		水	80ml

<作り方>

- ① **じゃがいも**、**にんじん**は小さめいちょう切りで薄切りにし、**玉ねぎ**も薄切りにする。
- ② ポリ袋に①、**コーン缶**、**ツナ缶**、**カレールー**、**水**を入れて、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

固形のカレールーの場合は、小さく割るか刻んだほうが溶けやすい。

一人分の栄養素

エネルギー	塩分
171kcal	1.7g

★高野豆腐と野菜の煮物★

たんぱく質が
豊富な高野豆腐は、
備蓄食品に最適

<材料 1人分>

高野豆腐	小 15g (約 5 個)	めんつゆ(3 倍希釈)	小さじ 1
さやいんげん	20g (約 3 本)	水	50ml
プチトマト	3 個		

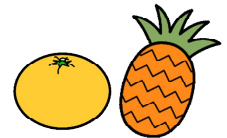
<作り方>

- ① **いんげん**は 3cm くらいの長さに斜めに切り、**プチトマト**はヘタをとる。
- ② ポリ袋に**水**と**めんつゆ**を入れて混ぜ、**高野豆腐**、①を入れる。
- ③ なるべく空気を抜いて根元からねじり上げ、上のほうで口を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れて約 15 分加熱し、取り出す。

一人分の栄養素

エネルギー	塩分
99kcal	0.7g

★フルーツケーキ★



<材料 2人分>

ホットケーキミックス	50g
卵	1 個
フルーツ缶	小 1 缶(シロップ含めて 190g)

★ポイント
真空にすると
出来上がりが
かたくなるので、
少し空気を入れて
ください。

<作り方>

- ① フルーツ缶の具材が大きい場合は、事前に小さめに切っておく。
- ② ポリ袋に**卵**を割り入れてよくときほぐし、①の**フルーツ缶**を汁ごと、**ホットケーキミックス**を入れてよく混ぜる。
- ② 少しく空気を残して根元からねじり上げ、上のほうで口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約 15 分加熱し、取り出す。
(10 分ほど経つと生地がかたまってくるので、途中で天地を返す。)

一人分の栄養素

エネルギー	塩分
178kcal	0.4g

「バッククッキング」とは・・・

ポリ袋の中に食材や調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する調理法です。



●バッククッキングのメリット

- ・主食、主菜、副菜、デザートなど様々な料理で活用できる。
- ・繰り返し水が使える。（お湯を再利用できる。）
- ・1つの鍋で同時に複数の調理ができる。
- ・食事に配慮が必要な場合などに、個別対応が可能。
- ・袋を広げてそのまま食べることで、器がなくても食べられる。

●準備するもの

- ・ポリ袋（高密度ポリエチレン製で耐熱 130℃程度）
- ・鍋（深い両手鍋）
- ・耐熱皿（鍋底に入るサイズ）



●注意すること

- ・半透明の高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用する。
「高密度ポリエチレン」「湯煎できる」などの表示を確認する。
- ・たくさん作る時は1袋にたくさん入れず、袋の数を増やす。
（1袋に入れる量は1～2人分を目安にする）
- ・鍋底の熱で袋に穴が開かないように皿（ザルなどでも可）を敷く。
- ・食材は厚さが均等になるように平らに入れる。

●レシピ共通の作り方

- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を入れ、なるべく空気が入らないようにねじり上げて上の方で結ぶ。
※ただし、ごはん、パスタ、ケーキなど、ふっくら仕上げたい物は、ポリ袋の中に少し空気を入れる。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、火をつける。
- ③沸騰したら中火～弱火にして加熱する。
（火加減や時間は、レシピにあわせて調理してください。）