

災害時に役立つ

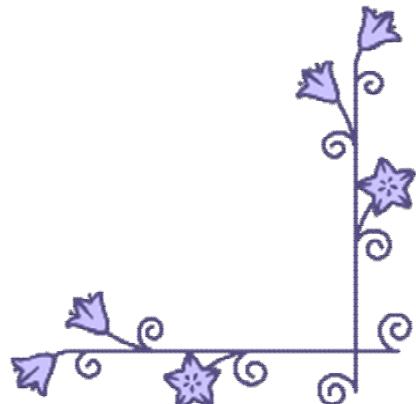
# パッククッキング

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)

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★

〈材料 1人分〉

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

たんぱく質が  
豊富な高野豆腐は、  
備蓄食品に最適

〈作り方〉

- 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。
- 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。
- 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。
- 沸騰した鍋に入れて約 15 分加熱し、取り出す。

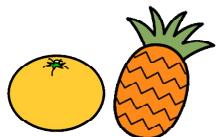
一人分の栄養素

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〉

- 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。
- 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。
- 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。
- 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つるので、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

# 「パッククッキング」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。



## ●パ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。)

