

「もしも」に備える防災の基礎知識(食事編)

パッククッキング…耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんをする調理方法

「1つの鍋で同時に複数の料理を作れる」
「1人分ずつ袋に分けて、食べたい量と軟らかさを調整できる」
「手を汚さずに衛生的に調理が出来て、片付けがしやすい」



<ポイント> ※直径 20cm 程度の両手鍋(1L 程度の水)…4~5 品が目安です！

- ・「高密度ポリエチレン」素材のポリ袋（食品用や湯せん可、耐熱温度 120℃以上）を使用する
- ・加熱時に袋が膨らむので、しっかりと空気を抜き、上の方で口を結ぶ
- ・袋に穴があかないように鍋底に布巾や皿をしいて調理を行う

野菜ジュースごはん

【1人分：エネルギー279kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 6.1g/塩分 1.2g】

材料	3人分	作り方
米	150g (1合)	① 鍋底に耐熱皿を入れ、6~7分目（ポリ袋がすっぽり入る）くらいまで水を入れ、湯を沸かす。
野菜ジュース	1パック (200cc)	② 米をポリ袋に入れ、米が浸かる程度の水（分量外）で軽く洗い、すぐにその水を捨てる。
コンソメ（顆粒）	小さじ2	③ ②に野菜ジュース、コンソメ、ツナ缶、コーン缶を入れ、軽く混ぜ空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
ツナ缶	1缶(70g)	④ 20分浸水させる。
コーン缶	小1缶(80g)	⑤ ポリ袋が鍋肌につかないように③を鍋に入れ、沸騰したら蓋をして中火で25分茹で火を止め、10分蒸らす。

かぼちゃのいとし煮

【1人分：エネルギー164kcal/たんぱく質 4.2g/脂質 0.3g/塩分 0.4g】

材料	3人分	作り方
かぼちゃ	200g	① かぼちゃは、一口大に切る。
あずき缶	1缶(200g)	② 2重にしたポリ袋にかぼちゃ、あずき缶、しょうゆを入れ、空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
しょうゆ	小さじ1	

		③ 沸騰したお湯で 20 分茹でる。
--	--	--------------------

マカロニきな粉		
【1 人分：エネルギー57kcal/たんぱく質 2.5 g /脂質 1.2 g /塩分 0.1 g】		
材料	3人分	作り方
マカロニ (早ゆで)	25 g	① ポリ袋にマカロニと水を入れ、空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
水	75 ml	② 沸騰したお湯で 20 分茹でる。
きな粉	大さじ 2	③ ポリ袋の端をやけどに気を付けながら、はさみで切りお湯を捨てる。
砂糖	大さじ 1	④ ポリ袋の切り口のある所から片側を切り開き、きな粉、砂糖、塩を入れて和える。
塩	小さじ 1/16 (少々)	

キャベツのカレーマリネ		
【1 人分：エネルギー58kcal/たんぱく質 1.0 g /脂質 4.5 g /塩分 0.4 g】		
材料	3人分	作り方
キャベツ	200 g	① キャベツは食べやすい大きさにちぎって、ポリ袋に入れ、空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
カレー粉	小さじ 1	② 沸騰したお湯で 5 分茹でる。
オリーブオイル	大さじ 1	③ ポリ袋の端をやけどに気を付けながら、はさみで切りお湯を捨てる。
酢	小さじ 2	④ ポリ袋の切り口のある所から片側を切り開き、カレー粉、オリーブオイル、酢、塩、砂糖を入れて和える。
塩	小さじ 1/4	
砂糖	小さじ 1/2	