

～パッククッキングで災害時の料理①～

【パッククッキングとは】

食材を入れたポリ袋を鍋で湯煎して作る料理のことです。災害時に限られた食材と調理器具で作る、衛生的で節水にもなる料理法です。

【基本の調理方法】 ※1袋で作る適量は1～2人分です

- ① 材料をポリ袋(高密度ポリエチレン製)に入れて、水の中で空気を抜く
- ② 袋を長めにねじり上げ、ねじった上部を固く結ぶ
- ③ 鍋にお湯を7分目まで入れて沸かし、沸騰したら鍋底に平皿を入れる
(袋が直接鍋肌に触れないようにするため)
- ④ 袋を入れ、時々ひっくり返しながらか、蓋をして中火で20～40分加熱する
- ⑤ でき上がったら袋のまま器に盛って食べる(食器が汚れずにすむ)



なめたけひじきごはん



【材料】 2人分

- 無洗米 ～ 1合
- 水 ～ 200ml
- なめたけ ～ 大さじ4
- 乾燥ひじき ～ 大さじ1

普通のお米の場合は、水で研いでから使用してください



【作り方】

- ① ポリ袋にすべての材料を入れ、30分以上置く
- ② 鍋に皿を入れ、袋を入れて蓋をして強火で加熱。沸騰したら中火で25分加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
303	6.1	8.5	33	1.6	1.7

なめ茸の代わりに、焼き鳥缶やシーチキンを入れてもおいしくできます。人参やコーン缶を入れると栄養価や彩りがアップします！

～パッククッキングで災害時の料理①～

【パッククッキングとは】

食材を入れたポリ袋を鍋で湯煎して作る料理のことです。災害時に限られた食材と調理器具で作れ、衛生的で節水にもなる料理法です。

【基本の調理方法】 ※1袋で作る適量は1～2人分です

- ⑥ 材料をポリ袋(高密度ポリエチレン製)に入れて、水の中で空気を抜く
- ⑦ 袋を長めにねじり上げ、ねじった上部を固く結ぶ
- ⑧ 鍋にお湯を7分目まで入れて沸かし、沸騰したら鍋底に平皿を入れる
(袋が直接鍋肌に触れないようにするため)
- ⑨ 袋を入れ、時々ひっくり返しながらか、蓋をして中火で20～40分加熱する
- ⑩ でき上がったら袋のまま器に盛って食べる(食器が汚れずにすむ)



なめたけひじきごはん



【材料】 2人分

- 無洗米 ～ 1合
- 水 ～ 200ml
- なめたけ ～ 大さじ4
- 乾燥ひじき ～ 大さじ1

普通のお米の場合は、水で研いでから使用してください



【作り方】

- ③ ポリ袋にすべての材料を入れ、30分以上置く
- ④ 鍋に皿を入れ、袋を入れて蓋をして強火で加熱。沸騰したら中火で25分加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
303	6.1	8.5	33	1.6	1.7

なめ茸の代わりに、焼き鳥缶やシーチキンを入れてもおいしくできます。人参やコーン缶を入れると栄養価や彩りがアップします！