

備蓄食品を使った パッククッキング



パッククッキングとは？

⇒ ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法です。

パッククッキングの利点

- ごはん・おかず・汁 など、いろいろな料理を作ることができる
- 1つの鍋で同時に複数の料理ができ、鍋のお湯は何回も利用できる
- 袋から直接食べることができるので、食器等を使わなくてよい
- 普段の食材・味付けで作ることができ、災害時にも食べなれた食事を食べることができる



パッククッキングに使うもの



- カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、水

湯せんもできる食品用ポリ袋（ポリエチレン素材の半透明の袋、130℃耐熱性）

- 鍋の底に敷く耐熱皿（鍋に袋がくっつくのを防ぐ）

ごはん・軟飯・おかゆ

材料（一人分）

- ★ ご飯 米：80g 水：120ml
(米の1.5倍)
- ★ 軟飯 米：60g 水：150ml
(米の2.5倍)
- ★ おかゆ 米：40g 水：200ml
(米の5倍)



ごはん



軟飯



おかゆ

＜作り方＞

- ①ポリ袋に米（水洗い不要）と水を入れ、袋の中の空気を出す。
- ②袋の口をクルクルねじるようにし、中に空気が入らないように固くしばる。
- ③30分～1時間置いておく。
- ④鍋の底に皿を置き、水を入れて沸騰させる。
- ⑤袋を入れ、ふたをして、沸騰が続く程度の弱火にし、25分～30分ゆでる。



カレーうどん

材料（一人分）

干しうどん	80g
ツナ	20g
玉ねぎ	50g(1/4 個)
人参	30g(1/5 本)
カレールー	20g
水	400ml



＜作り方＞

- ①干しうどんは半分に折る。玉ねぎは薄切り、人参は薄いいちょう切りにする。
 - ②全ての材料をポリ袋に入れ、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
 - ③鍋の底に皿を置き、水を入れて沸騰させる。
 - ④袋を入れ、沸騰が続く程度の弱火にし、15分程度ゆでる。
- （取り出した後、ルーが固まっている場合があります。

やけどに気を付けてまぜてください）



味噌煮 さばじゃが

材料（一人分）

さば味噌煮缶	60g + 汁 大さじ3
じゃがいも	80g(小1個)
玉ねぎ	20g(1/8 個)
人参	10g



＜作り方＞

- ①じゃがいもは縦半分にし、6等分にする。
- 人参は薄いいちょう切り、玉ねぎも薄切りにする。
- ②全ての材料をポリ袋に入れ、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
 - ③鍋の底に皿を置き、水を入れて沸騰させる。
 - ④袋を入れ、沸騰が続く程度の弱火にし、30分程度ゆでる。



大豆のトマト煮

材料（一人分）

大豆水煮	60g
ツナ	20g
ホールトマト缶	100g
玉ねぎ	50g
じゃがいも	10g
コンソメ	1g
塩こしょう	少々



＜作り方＞

- ①玉ねぎ・じゃがいもは一口大に切る。
- ②全ての材料をポリ袋に入れ、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③鍋の底に皿を置き、水を入れて沸騰させる。
- ④袋を入れ、沸騰が続く程度の弱火にし、30分程度ゆでる。



高野豆腐入り切り干し大根の煮物

材料（一人分）

高野豆腐	1口大2個
切干大根	7g
人参	30g(1/5本)
干しいたけ	2g(小1個)
水	100ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2



＜作り方＞

- ①高野豆腐と干しいたけは小さく切る。（碎けてもOK）切干大根は1cm程度、人参は千切りにする。（干しいたけは、小さいほうが柔らかくなります）
- ②ポリ袋に人参・切干大根・干しいたけと水を入れて軽くもみ、10分程度おく。
- ③しょうゆとみりんを加え、全体を混ぜたら、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ④鍋の底に皿を置き、水を入れて沸騰させる。
- ⑤袋を入れ、沸騰が続く程度の弱火にし、15分程度ゆでる。

