# 借野食品を使った

## 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



●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)

米:60g 水:150ml ★ 軟飯

(米の2.5倍)

★ おかゆ 米:40g 7k:200mℓ

(米の5倍)



ごはん



軟飯



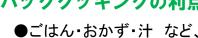
おかゆ

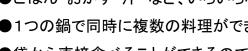
#### く作り方>

- 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)

カレールウ 20g

水 400ml



#### く作り方>

- 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、ルウ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



#### く作り方>

- 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



- 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



#### く作り方>

- ①高野豆腐と干ししいたけは小さく切る。(砕けても OK) 切干大根は1cm程度、人参は千切りにする。(干ししいたけは、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。

