



非常時にも時短にも！パッククッキング

災害時の食事として便利なパッククッキングをご存じですか？
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です。



利点

- 袋ごとに違う料理を一度に作れる
- 鍋や食器の洗浄が不要
- 調味料が浸透しやすいため従来より少ない量でOK（減塩）
- 油を使わないからヘルシー
- 衛生管理や持ち運びが楽

節水にも！

注意点

- ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載があるもので、0.01mm以上の、無地でマチがない高密度ポリエチレン製のものを使う
- 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする
- ポリ袋が破れないよう、鍋底に皿を敷く
- 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で

基本的な作り方

- ① 食材と調味料を耐熱性ポリ袋に入れたら、ねじって中の空気をしっかり抜く。
- ② 加熱すると膨らむので、袋の上の方でしっかり結ぶ。
- ③ 熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
- ④ 鍋底に皿を敷き、沸騰後弱火にしてからポリ袋を入れる。
 ご飯：約25分加熱後15分そのまま置く（蒸らし）
 主菜・副菜：約20分
 ※食材によって異なるため調節してください。
- ⑤ 穴あきおたまや tong で取り出す。



食品ロスを減らす3つのコツ

家庭での食品ロスの原因は主に、料理の作り過ぎによる食べ残し、買ったのに使わずに捨ててしまう、料理を作る時の皮のむき過ぎなどです。

1. 買いすぎない・・・買い物前に手持ちの食材と期限を確認しましょう
 2. 適切に保存する・・・保存方法を確認したり、冷凍で長持ちさせたりしましょう
 3. 食べきる・・・冷蔵庫を整頓し、期限の近いものが分かるようにしておきましょう
- ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らしましょう。



やってみよう！パッククッキング



★鍋にお湯を沸かしておきましょう。

表の「基本的な作り方」に沿って進めてください。

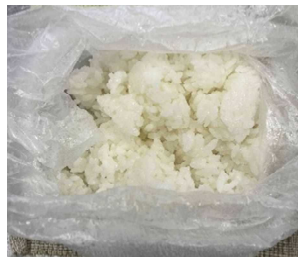
◎ごはん(2人分)

材料
無洗米 1合
水 220cc

(ひとり当たり)
エネルギー 257kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 0.7g
炭水化物 58.2g
食塩相当量 0.0g

- ① 米と水を入れ、15分浸漬させる。
- ② しっかり空気を抜き、上の方で袋を結ぶ。
- ③ 弱火で約25分加熱し、火を止めて10分～15分そのまま置く。

出来上がったご飯を
さばの味噌ミルク煮に入れると
リゾット風でおいしい♪



◎さばの味噌ミルク煮(2人分)

材料
干しいたけ 2枚
さばの味噌煮缶 1缶
スキムミルク 大さじ4
切り干し大根 10g
水 100ml

(ひとり当たり)
エネルギー 227kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 10.7g
炭水化物 18.0g
食塩相当量 1.0g

- ① 干しいたけはキッチンばさみで石づきを取り、食べやすい大きさにする。
- ② 材料をすべてポリ袋に入れ、袋の上から軽くもんで混ぜ合わせる。(サバ缶は汁ごと)
- ③ 弱火で約10分加熱する。

しいたけの固さが気になる方は先に戻しておくか長めに煮ると良いです。

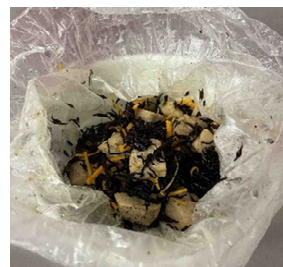


◎ひじきと高野豆腐の煮物(2人分)

材料
乾燥芽ひじき 大さじ2
高野豆腐 10g
にんじん 30g(1/5本)
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
水 大さじ1

(ひとり当たり)
エネルギー 41kcal
たんぱく質 3.2g
脂質 1.8g
炭水化物 4.4g
食塩相当量 0.7g

- ① ポリ袋にひじきを入れ約10分水で戻し、水を捨てる。
- ② 高野豆腐は乾燥したまま小さめに切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ①にすべての材料を入れ、全体をよく混ぜて袋のポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
- ④ 弱火で約15分加熱する。



3品を同じ鍋に入れて調理できます

