

♡ パッククッキング ♡

～ 時短&災害時にも役立ってお得♪ ～

※1袋のポリ袋に入れる材料は2人分までです。
それ以上は入れないで2袋にする等してください

☆さんまの蒲焼缶ときゃべつの煮物

材料(2人分)

さんま蒲焼缶	1缶
きゃべつ	100g

作り方

- ① きゃべつはざく切りにする。
- ② さんま缶は汁ごとパックし、空気を抜く。
20分湯煎する。



☆にくじゃが

材料(2人分)

豚肉	100g	砂糖	小さじ 2
じゃがいも	100g	しょうゆ	小さじ 2
たまねぎ	50g	青ネギ	適宜
にんじん	20g		

作り方

- ① 豚肉は水にさらしてざるにとり、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② じゃがいも・にんじん・たまねぎはざく切りにする。
- ③ 青ネギ以外の材料と調味料をパックし、空気を抜く。20分湯煎する。
- ④ 器に盛ってからみじん切りにした青ネギを飾る。

☆ひじきの煮物

材料(2人分)

芽ひじき	10g	水	50cc
にんじん	20g	砂糖	小さじ1
油揚げ	5g	しょう油	小さじ1
		みりん	小さじ1

作り方

- ① ポリ袋に分量の水と調味料をいれてから、乾燥ひじき、せん切りにしたにんじん、せん切りにした油揚げを加えてまぜる。(強く混ぜると袋が破れるので注意する。)
- ② 袋の空気を抜いてパックし。20分湯煎する。



☆ごはん

材料(1人分)

無洗米	1/2 合
水	110cc

作り方

- ① 米と水をパックし、空気を抜いて40分湯煎する。

☆おかゆ

材料(1人分)

無洗米	大さじ2
水	150cc

作り方

- ① 米と水をパックし、空気を抜いて40分湯煎する。

料理の栄養価

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
秋刀魚蒲焼缶	146Kcal	10.2g	10.6g	0.7g
肉じゃが	149Kcal	12.4g	4.0g	1.0g
ひじきの煮物	38Kcal	1.3g	0.9g	0.6g
合計	353Kcal	23.9g	15.5g	2.3g

私たちの健康は私たちの手で
稲敷市食生活改善推進員協議会

🐱 パッククッキングとは…

ポリ袋を使ってでき、洗い物もほとんどなくて、災害時にも役立つエコな調理法です。



🐱 メリットは…

- 1 食材のもつ本来の旨味が閉じ込められて美味しい。
- 2 食材が煮くずれしにくく、目減りしない。
- 3 調味料、調味液が少なく、減塩効果につながる。
- 4 やわらかく、中まで味が浸透する
- 5 酸化しにくい。

🐱 調理法

◎ 準備品

- ・炊飯器(災害時は鍋でも作れます。)
- ・ポリ袋(食品包装用・高密度ポリエチレン製・無地)
- ・キッチンハサミ・はかり・計量カップ&スプーン

- ① 材料は全体に細かく切っておく。
- ② 材料と調味料を袋に入れる。
(水は入れない。味付けは薄めに)
- ③ ポリ袋の中の空気は水圧などでしっかり抜く。
(水をはったボール等に、②を袋ごと入れ、水圧で空気を抜く。)
- ④ ポリ袋は根元で結ばず、上の方でしっかり結び、結び終えたら、ポリ袋の中の食材を均一・平らにできるだけ薄く(5cm未満)広げる。
- ⑤ 炊飯器に米と分量の水を入れ、③をのせて普通に炊く。

🐱 注意事項

- ※1 ポリ袋は二重にして使わない！！
- ※2 炊飯器の容量に合わせた分量でつくる。
 - * 5合炊きで1合のお米と一緒に作るおかずの重量は400g前後が目安。
 - * 5合炊き2合のお米と一緒に作るおかずの重量は300g前後が目安。
 - * 3合以上炊くときはおかずは一緒に作らない。
- ※3 事故の恐れがあるので必ず空気は抜く。
- ※4 慣れないうちは1袋少な目。
- ※5 調味料はきちんと計量する。(途中で調整不可)
- ※6 油脂は加熱すると高温に。使用は避ける。
- ※7 揮発性のあるアルコール(酒・みりん・ワイン等)は一度電子レンジで煮きってから使う。
- ※8 匂いは食材によってはポリ袋を通し、ごはんに移る事があります。食べきり分だけ炊くと○
- ※9 湯煎では行わない。

私たちの健康は私たちの手で
稲敷市食生活改善推進員協議会