

防災食を食べてみよう！

パッククッキングとは・・・

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。
ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、袋を準備すれば簡単に作ることができます。

- ◆1つの鍋で同時に調理可能！
- ◆鍋の水は何度も使えて、洗い物のほとんどでないエコな調理法！

<パッククッキングの方法>

- ①材料を用意
- ↓
- ②材料と調味料を袋に入れる
- ↓
- ③袋の空気を抜いて上の方でしぼる
- ↓
- ④沸騰した鍋に入れて煮る



☆作ってみよう！簡単！パッククッキング☆

<ごはん>

(材料 1人分)

- ・米……………1/2カップ(80g)
- ・水……………1/2カップ(100g)

(作り方)

- ① 米を袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水をすてる。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。



<カレー>

(材料 1人分)

- じゃがいも……60g
- たまねぎ……60g
- にんじん……30g
- ツナ缶………1/3缶
- カレールー……固形1個
- 水………60ml



(作り方)

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんを同じ大きさに切りそろえる。
- ② カレールーを細かくきざみ袋に入れ、分量の水を加え、溶かしておく。
- ③ ②に①とツナを入れて軽くもみ、袋の空気を抜いて上の部分でしばり、沸騰したお湯の中に袋ごと入れ30分煮る。

<ラーメンサラダ>

(材料 おおよそ6人分)

- チキンラーメン……1袋
- コーン缶………1缶
- 千切りキャベツ……1袋
- ミックス豆………1缶
- ひじき水煮缶………1缶



(作り方)

- ① チキンラーメンを袋ごともんで荒く砕く。
- ② 袋に①、キャベツ、ひじき、コーン、ミックス豆をいれ、よくもんで混ぜ合わせる。

<パンケーキ>

(材料 おおよそ6人分)

- ホットケーキミックス……200g
- 卵………1個
- パイン缶………輪切4枚
- 豆乳………100ml



(作り方)

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、袋ごとよくもんで混ぜる
- ② 豆乳にパイン缶の汁を足し200mlにし、①に入れ袋を振って混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックス、パインを細かく切ったものを加え、もみほぐす。
- ④ 袋の空気を抜き、上の部分でしばり沸騰したお湯で40分程度煮る。