

～災害時にも役立つ調理法～ パッククッキング紹介

- ・「ポリ袋」に材料と調味料を入れ、お湯に入れて加熱する、または戻す・和えるといった調理法です（ポリ袋はポリエチレン製（半透明）の物を使用）
- ・材料に手を触れる作業が少なく、ポリ袋ごと加熱するので鍋の汚れも少なくなります。ポリ袋が容器代わりにもなるので、水の使用が限られる災害時でも役立つ調理法です。
- ・少量の調味料でも味がつきやすく、減塩にもつながります。
- ・複数の料理を同時に加熱することもできるので、燃料の削減にもつながります。

パッククッキングのコツ

その①

パック（ポリ袋）を用意し、材料と調味料等を加える。



その②

パック（ポリ袋）の中で材料と調味料をなじませる。



その③

パック（ポリ袋）の根元を押さえながら空気を抜き、上の部分で結ぶ。



その④

鍋にお湯を沸騰させ、パックを入れて加熱。（時間は材料によって異なる）



パッキングツキング レシピ紹介



【主食】パッキングツキングで作る ご飯

材料名	1人分	作り方
米	1/2カップ	①米を1人分ポリ袋に入れ、軽くもみ洗いを数回繰り返す。 ②米と同量の水を加えて袋の空気を抜いて結ぶ。 ③鍋に湯を沸かし、①を入れて約20分加熱し、火を止めて、そのまま湯の中で10分蒸らす。
水	1/2カップ	
ポリ袋	1枚	

【副菜】野菜スープ

材料名	1人分	作り方
キャベツ	30g	①野菜は手でちぎるか、キッチンハサミやピーラーで食べやすい大きさにする。 ②材料を1人分全てポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて結ぶ。 ③鍋に湯を沸かし、②を入れて加熱する。 * 野菜はあるもので作りましょう
たまねぎ	30g	
カットわかめ	1つまみ	
コンソメ	1/2個	
水	1カップ	
ポリ袋	1枚	

パッキングツキング レシピ紹介



【副菜】 さつま芋煮

材料名	1人分	作り方
さつま芋	100g	①さつま芋を切り、材料を全てポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて結ぶ。 ③鍋に湯を沸かし、②を入れて加熱する。
砂糖	小さじ1	
水	大さじ1	
ポリ袋	1枚	

【副食】 切り干し大根のあえ物

材料名	1人分	作り方
切り干し大根	10g	①切り干し大根は手でちぎるかキッチンばさみで食べやすい長さにする。 ②ポリ袋に切り干し大根とカットわかめと少量の水を入れてもんで戻し、水をしぼる。 ③②にコーン缶とポン酢を入れて一緒に混ぜる。
コーン缶	15g	
カットわかめ	ひとつまみ	
ポン酢	適量	
ポリ袋	1枚	



【副菜】 野菜とツナ缶の煮物

材料名	1人分	作り方
白菜	100g	①白菜は手でちぎるか、キッチンばさみで食べやすい大きさにする。 ②ポリ袋に材料を全て入れ空気を抜いて結ぶ。 ③鍋に湯を沸かし、②を入れて加熱する。
ツナ缶	1/2缶	
しょうゆ	小さじ1	
ポリ袋	1枚	