

パッククッキングとは？

食材と調味料をポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中に入れて加熱調理するものです。



調味料は普通に調理する際の半分かくらいでOK
栄養やうまみを逃さない
後片付けが簡単 食器がなくても食べられる
1つの鍋で、複数の料理を作ることができる
等のメリットがあります

準備が必要なもの

- ポリ袋 「強化ポリエチレン」「高密度ポリエチレン」と表示があるもの（耐熱温度130℃）
- 熱源 お湯を沸かすことができるもの
カセットコンロがあれば災害時に重宝します
- 鍋 広口の両手鍋等が使いやすいでしょう
- 水 食材を煮るための水 分量外
- その他 トングや軍手があれば便利です

注意すること

- 袋のしぼり方 しっかり空気を抜いてねじりながら袋の端の方でしぼりましょう
- 加熱の仕方 加熱中は、沸騰を保ちましょう
鍋に耐熱のお皿をしいて、ポリ袋の焦げ付きを防ぎましょう

TEAM
EXPO
2025

いどもう。みらいに。
“共創チャレンジ”

パッククッキング レシピ集

※パッククッキングとは？ 裏表紙をご覧ください



災害時にも
少量の食事づくりにも役立つ

大阪市保健所×大阪市食生活改善推進員協議会

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間
カレー ビーフ	米 1合 水 180cc ウナ缶(水煮) 1缶 コーン缶 1缶 ミックスベジタブル 1袋 カレー粉 小さじ1 塩 少々 しょうゆ 大さじ1/2 油 大さじ1	2人分	分量外の水で米を洗う 缶詰は軽く水をきっておく 袋の中でよく混ぜる	30分 25分 10分
カレー ご飯	米 1合 しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 さば缶 1/2缶 おろし生姜 小さじ1/2 さば缶汁 40cc 水 150cc	2人分	分量外の水で米を洗う 袋の中でよく混ぜる	30分 30分 10分
チキン カレー	ごはん 適量 焼き鳥缶 1缶 ミックスベジタブル 大さじ3 オートミール 大さじ2 カレー粉 20g 野菜ジュース 100cc 水 60cc	2人分	※ごはんは、別で炊く ルーは小さく刻む 袋の中でよく混ぜる	20分
ウナ カレー	ごはん 適量 じゃがいも 中1個 たまねぎ 中1/2個 にんじん 中1/3本 ウナ缶(水煮) 1缶 カレー粉 2かけ 水 120cc	2人分	※ごはんは、別で炊く 野菜は2cmほどの薄切り ルーは小さく刻む ウナ缶は軽く汁気をきる 袋の中でよく混ぜる	20分

レシピ：主食

作り方

- ① 「材料」を「分量」「下準備」どおりに準備する
- ② 全てポリ袋の中に入れ、空気を抜いて口をしぼる
- ③ ※ ポリ袋の選び方、しぼり方は裏面を見てください
「浸水」時間があるものは浸水させる
- ④ 鍋で沸騰しているお湯に入れて「加熱」時間のおり加熱する
- ⑤ 「むらし」時間があるものは、お湯から上げて、しばらく置いておく
- ⑥ 完成！

※米を使うレシピについて、実際に災害時に調理する際、米を洗わずに直接水に浸して調理することもあります。その際、水は米の2割増しを目安に計量して使ってください。

レシピ：主食

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間
ごはん	米 1合 水 210cc	1人分	分量外の水で米を洗う	30分 30分 10分
おかゆ	米 大さじ2 水 150cc	1人分	分量外の水で米を洗う	30分 30分 10分
蒸しパン	ホットケーキミックス 100g 水 90cc	2人分	袋の中でよく混ぜる	20分
野菜入り 蒸しパン	小松菜 30g にんじん 10g ウインナー 1本 卵 1個 牛乳 60cc ホットケーキミックス 100g	2人分	小松菜は1cmに切る にんじんはみじん切 ウインナーは小口切 袋の中でよく混ぜる	25分 10分
釜めし風 ごはん	米 1合 水 200cc 焼き鳥缶 1缶	1人分	分量外の水で米を洗う 袋の中でよく混ぜる	30分 30分 10分

レシピ：主菜

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間		
					浸水	加熱	むらし
白身魚の卵とじ	2人分	白身魚(たら) 卵 白だし 水	160g 2コ 小さじ2 20cc	魚はひとくち大に切る 袋の中でよく混ぜる		20分	
鶏肉のはちみつしょうゆ	作りやすい分量	鶏もも肉 しょうゆ みりん 酒 はちみつ おろしにんにく	1枚 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2	鶏肉はフォークで皮に穴をあけ細切りにする 袋の中でよく混ぜる		5分 → 火を止めて30分	
ゆで鶏	作りやすい分量	鶏むね肉 ポン酢しょうゆ おろしにんにく おろししょうが	1枚 50cc 小さじ1/2 小さじ1/2	鶏肉は丸ごと使う 袋の中でよく混ぜる		30分 → 火を止めて30分	
ブロッコリーとウインナーのコンソメ風味	2人分	ブロッコリー ウインナー 顆粒コンソメ	100g 2本 小さじ1	ブロッコリーは小房に分ける ウインナーは斜め切りにする 袋の中でよく混ぜる		5分	
キャベツの煮込み	作りやすい分量	キャベツ 豚バラ薄切り ベーコン 水 コンソメ 塩 白ワイン (または酒) ローリエ 黒こしょう	1/2玉 50g 2枚 400cc 大さじ1 少々 1/4カップ 1枚 少々	キャベツは5cm角のざく切りにする 豚バラは食べやすい大きさに、ベーコンは5cmに切る 袋の中でよく混ぜる		15分	

レシピ：副菜

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間		
					浸水	加熱	むらし
はくさい、にんじん、しめじのコンソメ煮	2人分	はくさい にんじん しめじ コンソメ	3枚 1/3本 1/2株 4.5g	はくさいはひとくち大に切る にんじんはせん切り しめじはほぐす 袋の中でよく混ぜる		20分	10分
小松菜とベーコンのあえもの	1人分	小松菜 ベーコン 黒こしょう	100g 50g 少々	小松菜、ベーコンは2cm程度に切る 袋の中でよく混ぜる		10分	
かぼちゃの煮物	作りやすい分量	かぼちゃ めんつゆ (2倍希釈) さとう	1/4個 50cc 大さじ1/2	かぼちゃは3cm幅に切る 袋の中でよく混ぜる		20分	
大根の煮物	作りやすい分量	大根 さば缶 しょうゆ さとう	300g 1缶 大さじ1/2 大さじ1/2	大根は薄切りにする 袋の中でよく混ぜる		20分	
しゃきしゃききんぴら	2人分	じゃがいも にんじん 生しいたけ しょうゆ みりん いりごま	1.5個 1/4本 2枚 大さじ1.5 大さじ1.5 少々	じゃがいも、にんじんは細切りにする 生しいたけは薄切りにする 袋の中でよく混ぜる		15分	
切り干し大根と油揚げの煮物	2人分	切り干し大根 干し椎茸 (戻し汁+水) にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 粉末かつおだし	20g 10g (100cc) 20g 1/2枚 大さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	切り干し大根は水(分量外)で洗い15分ほど置き、食べやすい長さに切る 干し椎茸は水で戻し、細切りにする (戻し汁をとっておく) にんじんはせん切り 油揚げは細切り 袋の中でよく混ぜる		20分	

レシピ：副菜

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間		
					浸水	加熱	むらし
切り干し大根の和え物	作りやすい分量	切り干し大根 ツナ缶(水煮) コーン缶 塩昆布 水	20g 1/2缶 大さじ2 小さじ1 大さじ3	切り干し大根は水で戻さず、ハサミ等で食べやすく切る 袋の中でよく混ぜる		—	
切り干し大根の中華風酢の物	作りやすい分量	切り干し大根 カットワカメ かにかまぼこ きゅうり 酢 ごま油	10g 2g 3本 1/2本 小さじ2 小さじ1	切り干し大根は水(分量外)とともに袋に入れ、途中でワカメを加え10分ほど置き、水をしぼる かにかまぼこは小さくちぎる きゅうりは別の袋に入れ、砕いておく 袋の中でよく混ぜる		—	

レシピ：汁物

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間		
					浸水	加熱	むらし
コーンスープシチュー	1人分	はくさい ウインナー にんじん しめじ 牛乳 水 粉末コーンスープ	30g 1本 10g 20g 100cc 50cc 1食分	野菜はしめじの大きさに合わせて切る 袋の中でよく混ぜる		20分	
鮭のかす汁	2人分	鮭 大根 にんじん こんにゃく 青ねぎ みそ 酒かす 塩 水	80g 140g 40g 1/4枚 1/2本 大さじ1.5 20g 小さじ1/4 200cc	鮭はひとくち大に切る 大根、にんじんは短冊に切る こんにゃくは薄切り 青ねぎは小口切り 袋の中でよく混ぜる		30分	

レシピ：おやつ

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間		
					浸水	加熱	むらし
蒸しケーキ	2人分	ホットケーキ ミックス 野菜ジュース	100g 100g	袋の中でよく混ぜる		20分	
プリン	4人分	卵 牛乳 さとう	2個 200cc 20g	袋の中でよく混ぜる		20分	

この2つは加熱せずに作るレシピです

