

## 副菜

# かぼちゃの煮物



【材料 2人分】

- ・かぼちゃ 160g
- ・すきやきのタレ  
大さじ1弱(12ml)
- ・水 50ml

【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋にかぼちゃ、すきやきのタレ、水を入れ空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②をいれ、10分程度加熱する。

## 副菜

# 小松菜のごまあえ



【材料 2人分】

- ・小松菜 1袋(160g)
- ・めんつゆ 小さじ2(10ml)
- ・すりごま 大さじ1
- ・水 小さじ1(5ml)

【作り方】

- ①小松菜を3~4cm幅に切る。
- ②ポリ袋に①、めんつゆ、水を入れ空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②をいれ、10分程度加熱する。
- ④ポリ袋の中の汁を絞り捨て、すりごまを入れ混ぜる。

# パッククッキング レシピ

災害時にも  
役立つ！

## ◆パッククッキングとは

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で調理する方法です。

## ◆必要なもの

食品用  
ポリ袋



耐熱皿

- ・食品用ポリ袋  
(耐熱温度130℃以上または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製)
- ・大きめの鍋
- ・耐熱皿(鍋の中に敷く)
- ・トング又はおたま、計量カップ・スプーンなど



※カセットコンロやガスボンベ、水があれば災害時にも活用できます。ポリ袋調理のため、洗い物が少なくて済みます！

## ポイント

- ①袋を縛る際、しっかり空気を抜き上の方で結ぶ。
- ②鍋に袋を入れる際は、結び口もすべて鍋の中に入れる。  
(右下写真)
- ③鍋の底には一回り小さい耐熱皿を敷く。  
(鍋に張り付き破損するのを防止する)
- ④具材は少し小さめに切る方が火の通りが均一になる。



## 主食 ごはん



写真は1人分

【材料 2人分】

- ・米 1カップ
- ・水 1カップ

【作り方】

- ①ポリ袋の中で、米を洗って分量の水を入れ、空気を抜いて袋をしぼる。(20分程度浸水させる)
- ②沸騰した鍋に①をいれ、20分程度加熱する。
- ③火を消してそのまま10分程度蒸らして完成。

## 主菜 だし巻卵



ポイント

アルミホイル等で包むと綺麗にでき上がります



【材料 2人分】

- ・卵 2個
- ・めんつゆ 小さじ1弱(4ml)
- ・水 40ml

【作り方】

- ①ポリ袋にめんつゆ、水、卵を入れ、袋を揉んで混ぜる。
- ②空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②をいれ、10分程度加熱する。

## 主菜 肉じゃが



写真は1人分

【材料 2人分】

- ・焼き鳥の缶詰 2缶
- ・じゃがいも 1個
- ・人参 ½本
- ・玉ねぎ ½個
- ・すきやきのタレ 大さじ1(15ml)

【作り方】

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎは皮をむく。じゃがいも、人参を一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②ポリ袋に①、焼き鳥の缶詰(汁含む)、すきやきのタレを入れ、袋を揉みこみなじませ、空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②を入れ、30分程度加熱する。

～肉じゃがアレンジ～

上記具材(調味料はなし)に対し、カレールウ1個と水80mlで簡単カレーの完成!



写真は1人分