

知って  
得する

♪つばめ 食育だより♪



# パック クッキング



災害時やアウトドアにも、普段の食事にも、一人暮らしや取り分け食が必要な人にも便利な「パッククッキング」をご存じですか？

燕市では、親子の防災教育や地域の防災訓練でも行っており、普段から覚えておくと、とても便利です。お子さんと一緒に簡単に作れますので、ぜひ挑戦してみてください。

## 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、ポリ袋を準備すれば、簡単な食事を作って食べることができます。

## ここが便利！

### 時短でおいしい

・半真空状態になるため、味がしみ込みやすく、約20分ほどで完成



### 節水でエコ

・何回でも ゆで水が使える  
・袋のまま食べられるので 洗い物が少ない

◎ポリ袋は130℃耐熱のものを使用してください。  
(ポリエチレン製の半透明) *Check!*

### 1度に複数の料理

・中身を変えれば主食からデザートまで多種多様なメニューが楽しめる

### 個々に応じた料理

・ごはんやおかゆ、味の調整など、個々に応じたメニューが作れる

沸騰した

## レッツ！ クッキング

### 1 材料を用意



### 2 ポリ袋につめる



### 3 鍋で煮る



ポリ袋に材料と調味料を入れ、**空気を抜いて**から、**袋の上の方で口を結ぶ**ことがポイント！

### 《ごはん》

材料(1人分)

水の量を1カップにする  
とおかゆになります

米 1/2 カップ(80g)・水 1/2 カップ(100g)

作り方

- ①米をポリ袋に入れ、少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- ②分量の水を入れ、空気を抜いて口を結び、10～20分そのまま置く。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出してそのまま10分ほど蒸らす。

### 《カレー》

材料(1人分)

シチュールウに変える  
とシチューになります

じゃがいも50g・にんじん20g・玉ねぎ50g・  
コーン缶20g・ツナ缶20g・カレールウ1かけ・水80cc

作り方

- ①野菜は小さめに切る。
- ②ポリ袋に材料をすべて入れ、全体になじませて空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ、約20分加熱する。

他にも様々なパッククッキングメニューがあります。

講習を希望するグループは、燕市保健センターへお問い合わせください。

(0256-93-5461)

食育庁内プロジェクト  
燕市健康づくり課