

# パッククッキング



## 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



災害時やサバイバル調理(キャンプ)に役立つ調理法です。

また、1つの鍋で同時に調理ができるので、一人暮らしの方やお弁当作りにも活用できます。

### <パッククッキングの良いところ>

- ・簡単で一人分ずつ作れるので、衛生的です
- ・鍋が汚れないので、何回でも水(お湯)が使えます(節水)
- ・温かい物が食べられます
- ・個別調理が可能なので、アレルギー対応や一人暮らしの食事づくりに最適です
- ・ポリ袋を食器としてそのまま使えます(洗い物が少ないです)



災害時に備え、カセットコンロやガスボンベの備蓄も必要です。

### <パッククッキングの基本>

- ・食材は火の通りがよいように厚さが均等にし、平らに入れます
- ・空気を抜いて、袋を結ぶ時にはできるだけ袋の口に近い部分(上の方)で結びます
  - ※加熱すると袋が膨張するため
- ・大きめの鍋を使用し、水の量は鍋の約1/3にします



### <注意点>

- ① ポリ袋は食品用の高密度ポリエチレン(130度耐熱)を使用します
  - ※ジップロックはNG アイラップはOK
- ② 鍋で作る場合、鍋底の熱で穴があかないようにザルまたはタオル、皿を入れます
- ③ 高温になる可能性があるため、油類を多量に使用しないでください
- ④ やけどに注意しましょう



裏面にパッククッキングのレシピを掲載しています

阿賀野市クックパッド パッククッキング

検索

この記事に関することは  
阿賀野市民生部 健康推進課  
管理栄養士まで  
0250-62-2510



## ☆ごはん(1人分)

米	1/2 カップ(80g)
水	1/2 カップ(100g)
ポリ袋	1枚



- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水をしっかり捨てる。
- ② ①に分量の水を入れ、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。30分位浸水させる。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、②を加えて約20分間加熱し、火を止めそのまま10分ほど蒸らす。

## ★全粥(1人分)

米	40g
水	200ml
ポリ袋	1枚



水の量を変えると様々な固さのおかゆができます。

- ① 米をポリ袋に入れ、水を少量入れて軽くもみ洗いし、水を捨てる。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて上の方で結ぶ。そのまま30分程度浸水させる。
- ③ 沸騰した鍋に②を入れて、20分加熱し、火を止めそのまま10分ほど蒸らす。

## ☆肉じゃが(1人分)

じゃがいも	40g
人参	15g
玉ねぎ	40g
豚こま切れ肉	25g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1.5
水	30ml
ポリ袋	1枚



- ①じゃがいも、人参は薄めの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにする。
- ②袋に①の野菜と豚肉、めんつゆ、水を入れ、全体になじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分間加熱する。

## ★バナナ蒸しパン(1人分)

ホットケーキミックス	20g
バナナ	40g(中1/2本)
牛乳	20g
サラダ油	2g(小さじ1/2)
ポリ袋	1枚



阿賀野市クックパッドに様々な味の蒸しパンが掲載されています。

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①の袋にバナナ、サラダ油を入れ、バナナをつぶしながら混ぜあわせる。
- ③ 袋の片側に生地を集め、袋の中の空気を抜きながら、上の部分を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分程度加熱する。  
※途中でひっくり返して均等に熱をとす。
- ⑤ 鍋から出し、やけどに注意しながら、形を整える。

