

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



<パッククッキングの良いところ>

- ・簡単・衛生的
- ・鍋が汚れない・洗い物が少ない
- ・温かい物が食べられる
- ・何回でも水（お湯）が使える（節水）
- ・個別調理が可能（アレルギー対応や一人暮らしの食事づくりに最適）
- ・1つの鍋で同時に調理ができる
- ・ポリ袋を食器としてそのまま使える
- ・電気ポットでも調理できる ※再沸騰させない

災害時やキャンプ、一人暮らし、お弁当づくりにも活用できます



<パッククッキングのコツ>

- ・食材は厚さが均等になるように平らに入れる
- ・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）で結ぶ
※加熱すると袋が膨張するため
- ・水の量は鍋や電気ポットの約 1/3 にする



<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
※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、皿を入れる
- 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
- ④ やけどに注意
- ⑤ 電気ポットで作る場合は、再沸騰させない



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

検索

