



／ 備えましょう！ ／

耐熱用ポリ袋

カセットコンロ

水

鍋

皿

「パッククッキング」レシピ

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて鍋等で加熱する調理法。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れます。いざ！という時のため、使い慣れておきましょう。

味と塩味、ホクホク大豆がおいしい。「炭水化物+たんぱく質」が一緒にとれる炊き込みごはん。塩昆布の旨

大豆ごはん

材料 / 2人分

- 米(無洗米).....1カップ*(160g強)
- 大豆水煮(缶詰).....100g
- 塩昆布.....10g
- 水.....340cc

*1カップは200ml

作り方

- 1 ポリ袋に材料を全て入れ、20分漬ける。空気を抜いてポリ袋上部をしっかり結ぶ。
- 2 鍋に皿を敷いて湯を沸かし、1を入れ、弱火で20~30分加熱。火を消し、そのまま10分蒸らす。

1人分:熱量346kcal 塩分1.2g たんぱく質12.1g

point

ポリ袋は加熱時に浮いてこないように、空気をしっかり抜いて、クルクルひねりながら上部をしっかり結びましょう。

1つの鍋で数種類同時に作れます



ブロッコリー、ニンジンやソーセージを別のポリ袋に入れて一緒に加熱してみましょう。バランスの良いメニューになります。



ドライいちじくの蒸しパン

主食やおやつに優しい甘みの蒸しパンでホットとできるひと時を。

point

材料 / 2人分

- ホットケーキミックス.....100g
- 水.....90cc弱
- ドライいちじく.....10g

ココアやきな粉、コーンなどを加えたり、水の半量をロングライフ牛乳や野菜/オレンジジュースなどに置き換えたりと色々アレンジできます。

作り方

- 1 ポリ袋にホットケーキミックスと水を入れ、よく混ぜる。ドライいちじくを加え、空気を抜いてポリ袋上部をしっかり結ぶ。
- 2 鍋に皿を敷いて湯を沸かし、1を入れ、蓋を少しずらして約30分加熱する。(途中、上下返す) 白っぽくなり、中まで火が通っていればできあがり。

1人分:熱量194kcal 塩分0.5g

番外編

おとなも子どもも食と育つ

