

# ち 知からをつけて備えよう 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です。  
カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋が備えてあれば、簡単な食事を作って食べることができます。災害時はもちろんのこと、アウトドアでも活用できます。



2. かるく  
ふんわりもんで  
あらい。 (洗米)

3. その水を  
すくう。 (水を捨てる)

1. ふんわりと米と  
水を入れる。 (米と水を入れる)

4. 水を1/2カップ  
(100g) 入れたら、  
① ふんわりと袋の口を縛る。  
② 鍋の湯に袋を浮かす。  
③ 湯が沸いたら、お箸で袋を  
かきまわす。  
④ 湯が沸いたら、お箸で袋を  
かきまわす。  
⑤ 湯が沸いたら、お箸で袋を  
かきまわす。  
⑥ 湯が沸いたら、お箸で袋を  
かきまわす。

5. 中火で  
20分ゆでる。 (20分)

6. 火を弱めて  
10分待つ。 (10分)

7. かんせい  
うっわにもって  
たべよう。 (完成)

ごはんだけでなく、  
ほかの食材でも作り方は同じ!!

## おまけ! ポテトスナックの簡単サラダ



### <材 料>

- じゃがいも 1個
- きゅうり 1/2本
- ハム 1枚
- マヨネーズ 大さじ1
- お湯 適量



### <作 り 方>

- ①じゃがいものふたを半分はがしてカップの半分くらいまでお湯を注ぎ、ふたをして3分待つ。
- ②待っている間にきゅうりは薄く、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③3分後、じゃがいものふたを取り、かたまりがないようにつぶす。(かたい場合はお湯を足す)
- ④切ったきゅうりとハム、マヨネーズを加えてよく混ぜる。

### パッククッキングで 必要なもの

- ガスコンロ
- ガスボンベ
- なべ
- ポリ袋
- 水
- 皿



### パッククッキングで あると便利なもの

- ハサミ
- ナイフ



### <桐生市 健康長寿課>

〒376-0024  
桐生市織姫町1-1  
TEL:46-1111(代表) FAX:45-2940

## ごはん



### <材料1人分>

米 1/2 合 (75g)  
水 1/2 合 (90cc)  
ポリ袋 1枚

### <作り方>

- ①米をポリ袋に入れて少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる。
- ③少し時間を置いてから、沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分程蒸らす。  
※水を増やせばおかゆも作れます。

## カレー



### <材料1人分>

じゃがいも	50g	人参	20g
たまねぎ	50g	コーン缶	20g
ツナ缶	20g	水	80cc
カレーパウダー	15g	ポリ袋	1枚

### <作り方>

- ①じゃがいも、人参、たまねぎは薄く切る。
- ②ポリ袋に①で切った野菜と、その他の材料を全て入れよくなじませる。  
(パウダーが固形の場合は刻んで入れる。)
- ③空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる。
- ④沸騰した鍋に入れて、20分加熱する。

## 鶏手羽元のさっぱり煮



### <材料6本分>

鶏手羽元肉	6本
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
根生姜(薄切り)	1枚
ポリ袋	1枚

### <作り方>

- ①ポリ袋にすべての材料を入れてよくなじませ、少しおいておく。空気を抜いて袋の上の方で口をしぼる。
- ②沸騰したお湯で、20分茹でる。

## 切り干し大根の煮物



### <材料2人分>

切干大根(乾)	20g		
干しいたけ(スライスする)	10g		
干しいたけの戻し汁	100cc		
にんじん(千切り)	20g		
油揚げ(細切り)	1/2枚		
しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1	ポリ袋	1枚
かつおだし(粉末)	小さじ1/2		

### <作り方>

- ①切干大根は、水で戻して軽く水を切る。
- ②干しいたけは水で戻し、スライスする。戻し汁を100ccとっておく。
- ③ポリ袋にすべての材料を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋の上の方で口をしぼり、沸騰したお湯で20分茹でる。  
※柔らかめが良いときは長めに茹でる。

## チーズオムレツ



### <材料1人分>

卵 1個  
ピザ用チーズ 15g  
牛乳 大さじ1  
ポリ袋 1枚  
ケチャップ 小さじ1

### <作り方>

- ①ポリ袋に卵を割り入れてほぐし、牛乳、ピザ用チーズを入れて軽く揉む。
- ②空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼり、沸騰した鍋に入れて、約15分加熱する。
- ③ケチャップを添える。

## ケチャップライス



### <材料1人分>

米	1/2 カップ
水	1/2 カップ(※注)
玉ねぎ(みじん切り)	1/8 個
にんじん(みじん切り)	20g
ウインナー(小口切り)	1本
ケチャップ	大さじ1と1/2
固形コンソメ(きざむ)	1/4 個
ポリ袋	1枚

### <作り方>

- ①ポリ袋に米を入れ、分量外の水を入れて米を洗い、洗った水は捨てて良く水を切る。
- ②①の袋に分量の水を入れ、10分位吸水させておく。  
※注)野菜から水分が出るので小さじ2杯位水を減らして入れる。
- ③カックの材料をすべて②の袋に入れて混ぜ、空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる。
- ④固形コンソメが溶けたら、なじませて沸騰したお湯で25分茹で、10分蒸らす。

お好みでケチャップを添える!



## サバ缶とキャベツのカレー煮



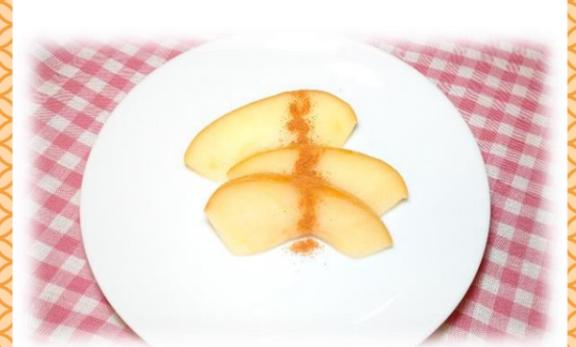
### <材料2人分>

サバ水煮缶	1/2 缶(95g)
キャベツ	2枚(100g)
カレー粉	小さじ1/2(1g)
みそ	大さじ1/2(9g)
ポリ袋	1枚

### <作り方>

- ①キャベツはざく切りにして袋に入れ、みそとカレー粉を入れてよくなじませる。
- ②サバ水煮缶を入れて少しほぐし、空気を抜いて上のほうで口をしぼる。
- ③沸騰した鍋に入れて20分加熱する。

## リンゴのコンポート



### <材料2人分>

りんご	1/2 個
砂糖	小さじ1
レモン汁	少々
水	小さじ1
ポリ袋	1枚
シナモンパウダー	少々(飾り用)

### <作り方>

- ①りんごはよく洗い、芯をとって1センチ幅に切る。
- ②材料を全部袋に入れ、軽くなじませて空気を抜いて上のほうで口をしぼる。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。
- ④盛り付けた後にシナモンパウダーをふる。