

パッククッキング

ポイント

- ・ポリエチレン製（高密度ポリエチレン、ポリエチレン100%、半透明）の袋を使用します。ビニール袋は使えません。
 - ・食材との境目でしっかりと**空気を抜いて**結びます。不十分な場合、加熱むら、破裂のおそれがあります。
 - ・調理は1人分が基本となります。（1袋で大量に調理はできません）
 - ・調理の途中で味やだしの量の調整ができません。
- 材料の仕込みの段階で味見をし、薄めを心がけましょう。
- ・鍋に沸かす湯の量は8分目に。やけどに十分注意してください。
 - ・災害時にも活用できます。湯を再利用できるため水の節約になり、袋のまま配付すれば食器を使わずに、衛生的に配膳することができます。

ごはん

米 1/2合
水 100ml

加熱
45分

米を洗って袋に入れる。
分量の水を加え、空気を抜いて結び加熱する。
加熱が終わったら10分蒸らす。

袋の中にすべての材料を入れて、加熱します。
お鍋1つでたくさんの料理ができます。
時短でおいしい♪災害時にも役立ちます！



サバのトマト煮

サバ水煮缶 100g
トマト水煮缶 100g
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1/2かけ
固形コンソメ 1/2個
塩こしょう 少々

パセリ 少々
粉チーズ 少々

加熱
20分



玉ねぎとにんにくを薄切りにする。
袋に材料を入れて空気を抜き、結んで加熱する。
盛り付けて、お好みでパセリや粉チーズをかける。

災害時には、
缶詰や日持ちする野菜が役立ちます

クリームスープ

じゃがいも 50g
にんじん 15g
玉ねぎ 20g
キャベツ 20g
ツナ 20g

小麦粉 大さじ1
スキムミルク 大さじ2
固形コンソメ 1/4個
水 150ml
塩こしょう 少々

加熱
20分



具材は角切りにする。
袋に材料を入れてよく混ぜ、空気を抜いて結んで加熱する。

できあがったら味をみて塩こしょうで調える。