

災害時

時短料理

ひとり暮らし

お子様と

パッククッキング

パッククッキングとは、食材をポリ袋に入れて、電気ポットや鍋に湯を沸かして加熱調理する調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。



Pack Cooking



多種多様

1人分ずつ調理でき、
材料も個別に対応できる！



節水でエコ

一つの鍋で同時に調理。
何回でも水が使える。



材料を切って入れるだけ！

簡単



災害時は、こんな人に最適！



離乳食の赤ちゃん



食物アレルギー等の食事制限や
個別調理が必要な方



固いものが食べづらい
高齢者の方

熊本地震の経験から子どもたちに伝えたい食育

災害時でも「好き嫌いなく、なんでも 食べることができる」ことの大切さ



家庭や地域で日頃から何でも食べ慣れる 「食の防災訓練」を始めましょう

災害発生時は、食べ物や飲み物も限られ「好き嫌いなく食べられるものをなんでも食べる」ことを強られる場合があります。

特に子どもや高齢者は、普段食べ慣れないアルファ化米や乾パン等の非常食や、紙コップ・紙皿等の食具を使つての食事は非常に難しく、日頃から「食べ慣れる」事が災害への重要な備えの一つと言えます。

家庭での「食の防災訓練」として、備蓄している食品を定期的に食べながら、食べた分を補充していく(ローリングストック法)ことで、無駄なく災害に備えることもできます。

災害時に役立つ!

パッククッキング



ポリ袋を使った、洗い物もほとんど出ないエコな調理法!

※高密度ポリエチレン(耐熱130℃程度)

作り方は簡単! 3ステップ!



1 材料を切る



2 ポリ袋に詰める



3 鍋かポットに入れて加熱

ポリ袋に材料と調味料を入れ、**空気を抜いて**真空にしてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント!



甘いもので
ホッと一息

オムレット風蒸しパン

加熱
25分

◆材料(5人分)

ケーキミックス100g・油大さじ1・卵1個
砂糖大さじ2・牛乳100g

◆作り方

- ①ポリ袋にケーキミックス以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる
- ②①にケーキミックスを加えさらに混ぜ、袋に少し空気を入れて上の方で口を結び、加熱してできあがり!
10分程度で裏返すのがポイント!

[1人分:エネルギー137kcal、食塩相当量0.2g]



茶碗蒸し

加熱
8分

◆材料(2人分)

卵1個・お吸い物の素1/2袋・水150g
【お好みで】カットわかめ(乾燥)、干しシイタケ、かまぼこ、花麩

◆作り方

- ①ポリ袋に卵、お吸い物の素、水を入れよく混ぜる
- ②お好みの具材を①に入れ馴染ませ、口を結んで加熱してできあがり!

[1人分:エネルギー39kcal、食塩相当量0.5g]

離乳食や
高齢者にも
最適



野菜不足
解消に!

加熱
25分

ごはんからつくる場合は
そのまま10分加熱できあがり!

トマトリゾット

◆材料(1人分)

米(無洗米)大さじ6(60g)・トマトジュース
(野菜ジュース)150g・コンソメ小さじ1弱・
チーズ大さじ1
おうちにある具材を適量(たまねぎ・しめ
じ・冷凍野菜・ベーコン・ソーセージ)

◆作り方

- ①材料をポリ袋に入れてよく混ぜる
- ②口を結んで30分程置き(浸漬)、加熱してできあがり!

[1人分:エネルギー322kcal、食塩相当量1.4g]

基本のごはん・お粥も



加熱
20分

カレーライス

◆材料(1人分)

【ごはん】米(無洗米)60g・水90g

【カレー】

カレールー15g(細かく刻む)・水80g
おうちにある具材を適量(じゃがいも・にん
じん・たまねぎ・ツナ缶※野菜は薄く切っ
ておく)

【お粥の場合】米30g・水150gで1時間加熱

◆作り方

- ①ごはんは、ポリ袋に米と水を入れ、口を結んで30分程置き(浸漬)、加熱してできあがり!
- ②カレーは、ポリ袋に材料を入れ、カレールーをもみ馴染ませた後、口を結んで加熱してできあがり!

[1人分:エネルギー416kcal、食塩相当量1.8g]