

作り方は簡単!3ステップ!

ポリ袋を使ってでき、洗い物もほとんど出ないエコな調理法!



1 材料を準備(下処理)



2 ポリ袋に詰める



3 沸騰した鍋に入れて加熱

※電気ポットは98℃設定



ポイント 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のがポイント!

パッククッキングに必要なもの

- ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 鍋
- ☐ 皿(鍋底に敷きます)
- ☐ ポリ袋



※ポリ袋: 高密度ポリエチレン製(触るとカサカサする半透明のもの)薄すぎるものやマチのあるものは適しません。

あると便利!

- ☐ 牛乳パック(お皿に、まな板に)
- ☐ キッチンバサミ
- ☐ ナイフ



災害に備えましょう

食糧の備蓄は、最低でも3日分、できれば一週間分!

特に、赤ちゃんや妊婦、高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は、1週間分の備蓄が必要です。自治体の備蓄には限りがあるため、普段から家庭で確保しておきましょう。

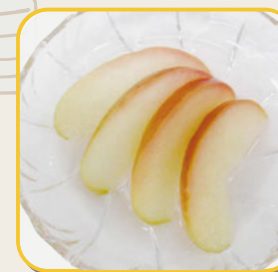
ローリングストック法

普段から少し多めに保存期間の長い食材、加工食品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食糧を備蓄しておく方法です。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事で無駄なく災害に備える事ができます。

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。



災害時は、こんな人に最適!



離乳食の赤ちゃん



食物アレルギー等食事制限があり、個別調理が必要な方



硬いものが食べづらい高齢の方

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

普段食べ慣れないアルファ化米や乾パンなどの非常食や、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。パッククッキングを活用して、災害時に備えましょう。



加熱
20分

キャベツのクラムチャウダー

<材料(1人分)>

- ・キャベツ…40g(1枚)
 - ・たまねぎ…30g(1/8個)
 - ・ベーコン…10g(1/2枚)
 - ・あさりの水煮缶(汁含む)…32g(小1/4缶)
 - ・シチュールウ…5g(小さじ1・2/3)
 - ・牛乳…100ml
- ※あればパセリを散らす。

<作り方>

- ①キャベツは2cm角、たまねぎは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②材料をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び加熱する。



エネルギー 166kcal
食塩相当量 1.2g

野菜不足解消と
カルシウム補給に!

加熱
30~40分

たまごおじや

<材料(1人分)>

- ・パックご飯(包装米飯)…90g(1/2パック)
 - ・水…160cc
 - ・しらすぼし…20g
 - ・大根…20g
 - ・にんじん…20g
 - ・めんつゆ(2倍希釈)…20g(小さじ4)
 - ・卵…1個
- ※具材はおうちにあるものでOK!

<作り方>

- ①大根、にんじんを適当な大きさに切る。
- ②卵をポリ袋に入れ、もみほぐす。
- ③②に他の材料を入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び加熱する。

アレンジで離乳食にも!



エネルギー 260kcal
食塩相当量 2.2g

加熱
15分

かぼちゃの煮物

<材料(1人分)>

- ・かぼちゃ…70g
- ・めんつゆ(2倍希釈)…5g(小さじ1)
- ・水…15g(大さじ1)

<作り方>

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②材料をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び加熱する。



エネルギー 68kcal
食塩相当量 0.4g

Bカロテンで
免疫力アップ!



加熱
20分

さば缶のトマト煮

<材料(1人分)>

- ・さばのみそ煮缶…95g(1/2缶)
 - ・トマト缶…100g(1/4缶)
 - ・にんにく…適宜
 - ・こしょう…適宜
 - ・オリーブオイル…2g(小さじ1/2杯)
- ※野菜やきのこと類などおうちにある具材をプラスしてもOK!

<作り方>

- ①材料をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び加熱する。



エネルギー 246kcal
食塩相当量 1.0g

備蓄の缶詰を
使って



加熱
20分

大学芋風煮

<材料(1人分)>

- ・さつまいも…100g
 - ・さとう…6g(小さじ2)
 - ・水…5g(小さじ1)
- ※あれば、黒ごまを散らす。

<作り方>

- ①さつまいもはよく洗って、1cm厚さくらいの輪切りにする。
- ②材料をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び加熱する。



甘みをプラスして
ほっと一息…



エネルギー 166kcal
食塩相当量 0.1g

加熱
20分

りんごのコンポート

<材料(1人分)>

- ・りんご…1/4個
- ・さとう…5g(小さじ1・2/3)
- ・水…15g(大さじ1)

<作り方>

- ①りんごは、芯の部分を取り食べやすい厚さに切る。
- ②材料をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び加熱する。



高齢者にも
食べやすく



エネルギー 62kcal
食塩相当量 0g