

いろいろな場面で使える パッククッキング(家庭版真空調理)

食材と調味料をポリ袋に入れ、沸かした湯の中で加熱調理する方法です

準備するもの

- ・ 高密度ポリエチレン製のポリ袋
(マチがなく25cm×35cm程度の大きさ)
- ・ 大き目の鍋
- ・ 水(何度でも利用可能)
- ・ カセットコンロ、ガスボンベ

メリット

- ・ 一度に多くの種類の料理が作れる
- ・ 調味料が約半分の量ですむ
- ・ 栄養やうまみを逃がさない
- ・ 洗い物が少ない
- ・ 個別対応できる

パッククッキングの手順

- ① 鍋に半分程度の水を入れ、沸騰させる
- ② ポリ袋に1~2人分の食材・調味料を入れる
- ③ 空気を抜きながら袋をねじり、上部で固く結ぶ
- ④ 鍋に③の袋を入れて加熱する

※鍋の底に直接、袋が当たらないように皿や網を敷く
※火が通りづらい材料はあらかじめ薄く切っておく





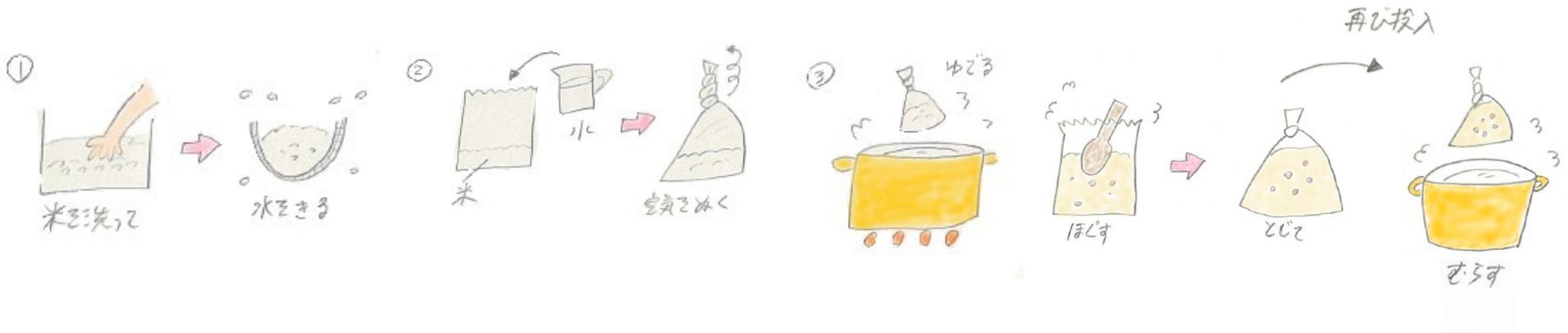
材料（2人分）

米	1カップ
水	1カップ

作り方

- ①米は軽く洗って水を切る。
- ②①と水を袋に入れ、空気を抜き密封しゆでる。
（25分程度）
- ③口をあけて軽くほぐし、口を閉じ蒸らす（15分程度）。

※ 無洗米や洗わずに炊く事もできる



家にある材料で ゆでるピラフ

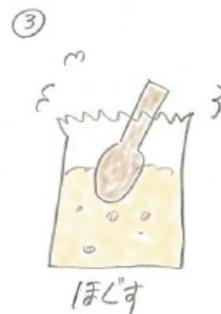
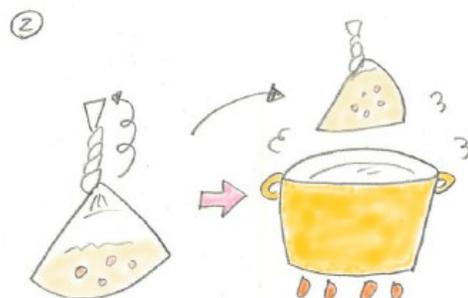


材料（2人分）

米	150g(1カップ)
水	200g(1カップ)
にんじん	20g
玉ねぎ	30g
ベーコン	1枚程度
コンソメ	小さじ1

作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、ベーコンを適当な大きさに切り、全ての材料を袋に入れる。
- ②空気を抜き密閉しゆでる。
- ③25分程度ゆで口をあげほぐし、口を閉じて蒸らす（15分程度）。





とっても簡単
ツナじゃが

材料（1人分）

じゃがいも	50g
にんじん	20g
玉ねぎ	50g
ツナ缶	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎを適当な大きさに切り、全ての材料を袋の中に入れる。
- ②空気を抜き密閉しゆでる。
（30分程度）



※さますことで、味がしみ込んでおいしくなります。



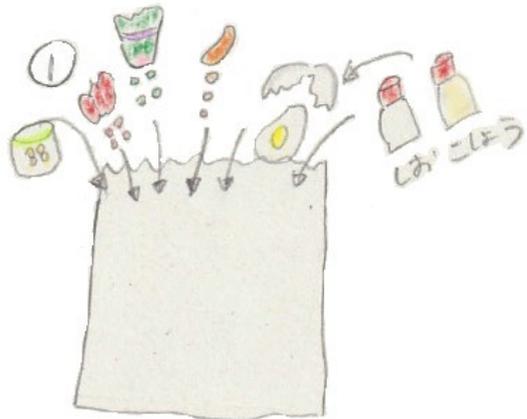
材料（作りやすい分量）

卵	3個
ウィンナー	2本
パプリカ	1/3
冷凍ほうれん草	30g
冷凍コーン	30g
塩・こしょう	少々

※お好みでケチャップなど

作り方

- ①材料を適当な大きさに切り、袋に入れ卵と一緒に混ぜ合わせる。
- ②空気を抜き密閉しゆでる。（15分程度）
- ③出来上がったら熱いうちに形を整え冷ます。



※形をととのえる



袋の中で味付け

鶏ハム

ソースをかけると夕食に使えます

材料（作りやすい分量）

鶏むね肉（ささみ）	300g
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/3

※マスタードソース

粒マスタード	大2
はちみつ	大1
マヨネーズ	大1
しょうゆ	小1

- ①袋の中に鶏むね肉、砂糖、塩を入れ、もみ漬け込んでおく。
- ②空気を抜き密閉し、20分ほどゆで、湯が冷めるまでそのままにしておく。
- ③袋から出し切り分ける。



袋の中でつぶして混ぜる ポテトサラダ



材料(2人分)

ジャガイモ	大1個
マヨネーズ	大2
塩・コショウ	適量

作り方

- ①ジャガイモの皮をむく。
- ②小さめに切って袋に入れ空気を抜きゆでる。
- ③熱いうちに袋のままつぶしマヨネーズを入れ味を調える。

※あついでやけどに注意





材料 (作りやすい分量)

山芋	100g
薄力粉	25g
キャベツ	50g
卵	1個
和風だし	5g
水	30g

お好みで
ソース
マヨネーズ

作り方

- ①山芋の皮をむき袋に入れめん棒でたたく。
- ②①に刻んだキャベツや他の材料をすべて袋に入れ、混ぜ合わせる。
クッキングシートを敷いたフライパンに流し入れ両面を焼く
- ③お好みでソースやマヨネーズかつお節などで盛り付ける。





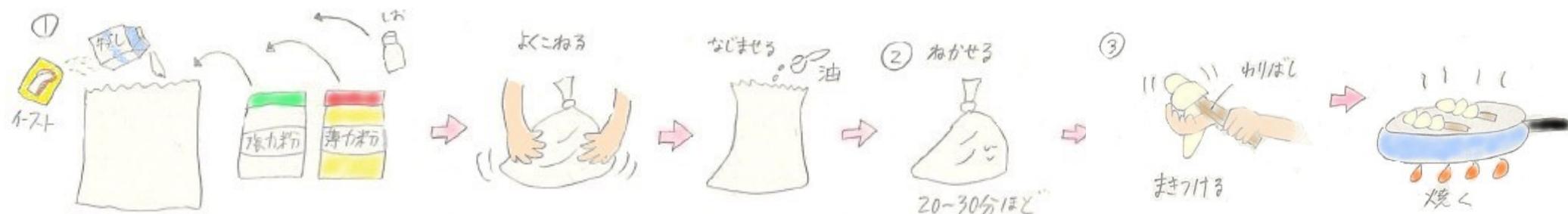
材料（作りやすい分量）

強力粉	100g
薄力粉	100g
ドライイースト	5g
塩	3g
牛乳（水）	120g
油	10g

作り方

- ①袋に油以外の材料を入れよくこねる。油を入れよくなじませる。
- ②20～30分寝かせる。
- ③割りばしに巻き付けフライパンで焼く。

※型を変えたり中に具を入れたりするといろいろなパンができます。





袋の中で味付け
パンプディング
 焼いてもおいしいよ!

材料（1人分）

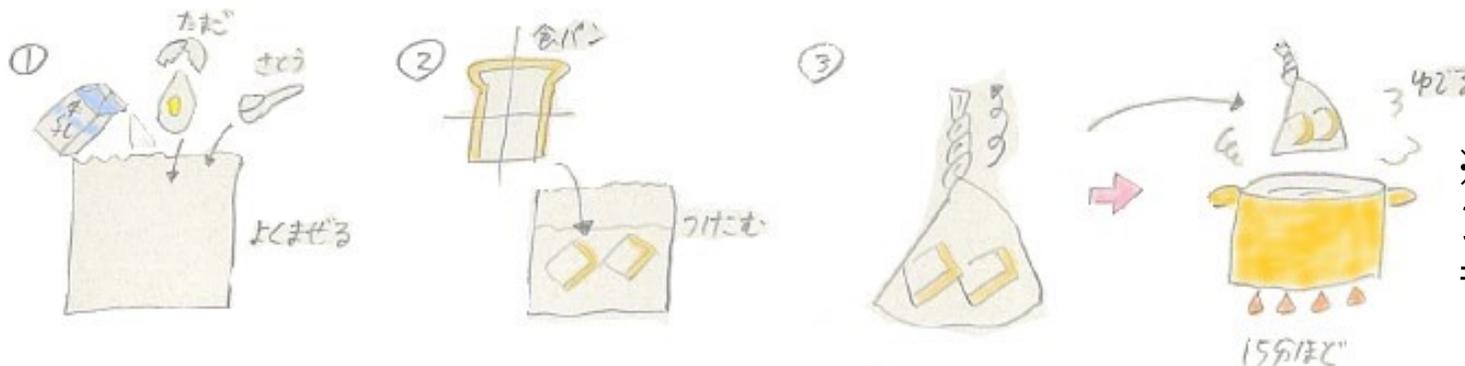
食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
牛乳	100g
砂糖	大さじ1

※はちみつ 適量

はちみつは1歳未満の子どもには与えないでください。

作り方

- ①袋に卵、牛乳、砂糖を入れよく混ぜる。
- ②パンを1/4に切り袋に入れて、漬け込む。
- ③②の空気を抜き、15分ほどゆでる。



※お好みでフライパンやオーブンで焼き、はちみつなどかけてもよい

いろんな具をのせて

蒸しパン

混ぜて強火で蒸すだけ



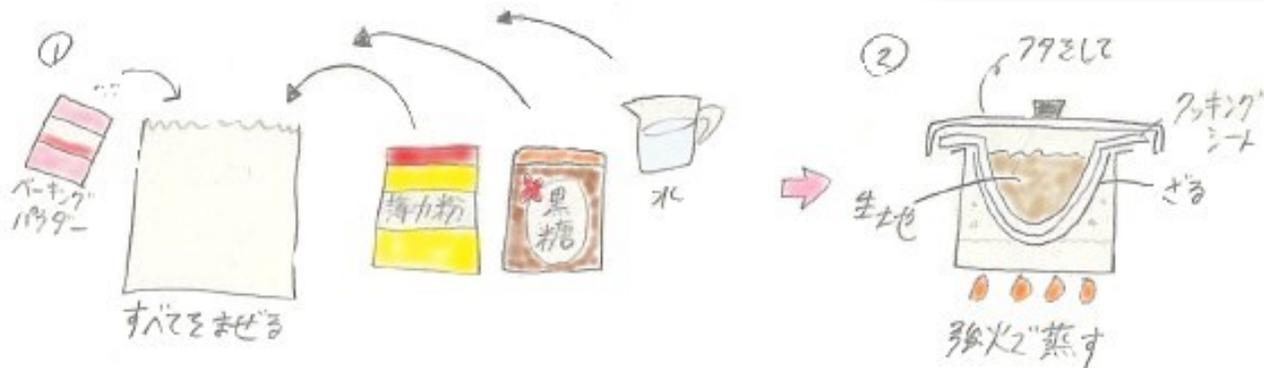
材料（作りやすい分量）

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	5g
黒砂糖	50g
水	120g

作り方

- ①材料をすべて混ぜる。
- ②クッキングシートを敷いたざるに①を流し込み強火で蒸す。（20分程度）

※この時強火で蓋を閉めた状態で一気に蒸し上げる





ゆでる
ういろう
小豆やきな粉・黒蜜など

材料 (作りやすい分量)

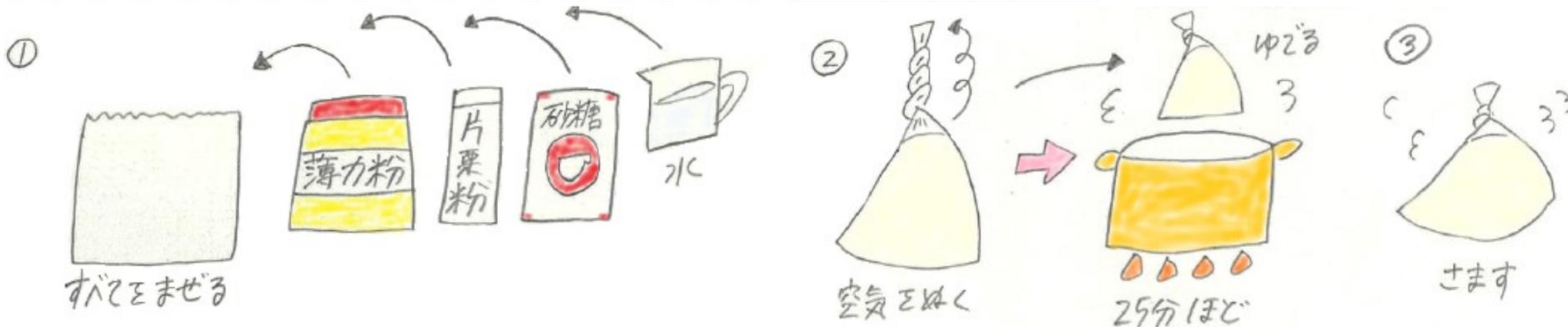
薄力粉	70g
かたくり粉	30g
砂糖	100g
水	250g

※ゆで小豆、きな粉など 適量

作り方

- ①材料を袋に入れ混ぜる。
- ②空気を抜き密閉しゆでる。
(25分程度)
- ③出来上がったら熱いうちに形を整え冷ます。

※レンジ500w 5分程度でも可





材料（作りやすい分量）

マシュマロ	40g
牛乳	80g

作り方

- ①マシュマロと牛乳を袋に入れマシュマロがとけるまで加熱する
- ②そのまま冷やす

※袋ごと器に入れたり好きな型に入れてもよい。

※写真はグミを入れて作ったものです

