

# 栄養だより

2022年  
9月号



テーマ

「災害に備えよう②」

～パッククッキング～

災害時、水道や電気・ガスなどのライフラインが止まった際に役立つ袋調理「パッククッキング」について紹介します。

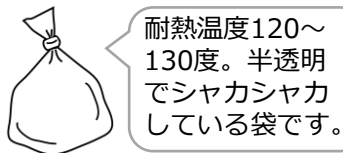
## パッククッキングとは

耐熱性のポリ袋に、食材や調味料を入れ、袋のまま鍋で湯煎し調理することです。

### ★パッククッキングのメリット

- ・いろいろな料理を同時に作ることができる
- ・湯煎に使った水を使いまわせる
- ・袋のまま器に盛ることで、洗い物が減る
- ・食べ馴れた味付け、温かい食事が用意できる

## 用意するもの



耐熱温度120～130度。半透明でシャカシャカしている袋です。

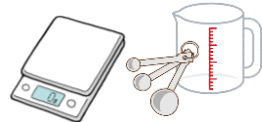
耐熱性のポリ袋  
(高密度ポリエチレン袋)



カセットコンロ  
ガスボンベ



蓋付の鍋



キッチンスケール  
計量カップ・スプーン



ザル 又は 耐熱皿  
(鍋に入る大きさのもの)

鍋底にポリ袋がついて破れるのを防ぎます。

### ★あると便利なもの



菜箸やトング

湯煎から袋を取り出す



タオル

取り出した袋の水気を拭く

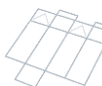


タイマー



キッチンバサミ

調理や袋の開封に



まな板や器の代わり

牛乳パック

## 基本の手順とポイント

- ① 具材を切る。  
★具材は薄く、小さく切りましょう。
- ② 袋に具材と調味料を入れて良くなじませる。  
★沢山作る場合も、火の通りを良くするために1袋には1～2人前ずつ入れましょう。
- ③ 袋の空気を抜き、くるくるとねじって上の方でしっかり縛る。
- ④ 鍋にザル又は耐熱皿を敷き、湯を沸かす。
- ⑤ 袋を鍋に入れて蓋をして、弱火で20～30分煮る。  
★袋の結び目が、鍋の中に入るようにしましょう。

こんにちは！管理栄養士の中野です。9月1日は「防災の日」。災害に備えて知っておくと便利な調理方法についてです。

## パッククッキングのレシピ

ご飯

＜材料（1人分：出来上がり150g）＞

米 60g（約2/5カップ）

水 90ml（米の1.5倍）



★水の量を調整すると、軟飯・お粥を作ることができます。

・軟飯の場合…水150ml(米の2.5倍)

・粥の場合…水300ml(米の5倍)

＜作り方＞

- ① 袋に米と水を入れ、袋を縛り30分置く。
- ② 沸騰した鍋に袋を入れて蓋をし、弱火で20分加熱する。
- ③ 10分放置したら、取り出す。

親子丼

＜材料（1人分）＞

卵 1個

玉ねぎ 1/4個(約50g)

焼き鳥缶(たれ) 1缶

醤油 小さじ1



＜作り方＞

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 袋に卵を入れ、袋の上から揉んでほぐす。他の全ての材料も袋に入れて縛る。（焼き鳥缶は汁も入れる。）
- ③ 沸騰した鍋に袋を入れて蓋をし、弱火で20分加熱する。
- ④ ご飯に盛り付ける。

蒸しパン

＜材料（2人分）＞

ホットケーキミックス 100g

水（あれば牛乳） 100ml



＜作り方＞

- ① 全ての材料を袋に入れ、袋の上から揉んで混ぜ、袋を縛る。
- ② 沸騰した鍋に袋を入れて蓋をし、弱火で10分加熱し、上下ひっくり返してさらに10分加熱する。

日常でも、鍋の代わりに電気ポットや電気炊飯器を利用して、簡単に調理ができます。ぜひ一度、試してみてください！

## \*おしらせ\*

### 8月7日に「食と栄養の無料相談会」を開催いたしました！

管理栄養士が、日ごろの食事について気になっていること、困っていることなどを聞き取り、アドバイスを行いました。また、希望者には歯科衛生士によるお口の機能チェックを行いました。

今回のイベントを通して、日ごろの食事や栄養のことを考えるきっかけとなり、いつまでもおいしく食べるお手伝いとなれば幸いです。



ご参加ありがとうございました！

認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ