

# ポリ袋を使って炊き出し！パッククッキング

いざという時すぐに役立つ、覚えておくと便利です。  
台所や冷蔵庫にある食材を使い、工夫次第で様々な料理を作ることができます。

## パッククッキングとは？

ポリ袋に食材を入れて、空気を抜いて湯せんし、火を通す調理法です。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ることができます。

## パッククッキングの良いところ

- 簡単！材料を切って入れるだけ。
- 1つの鍋で同時に調理できる。また、何回でも水が使えるので節水になる。
- 主食、主菜、副菜、デザート等色々な料理ができる。
- アレルギー等の個別対応も可能。

## 必要なもの

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 鍋
- ポリ袋（高密度ポリエチレンでできている半透明でマチのない袋。130℃耐熱）
- 水



## あると便利なもの

- 牛乳パック（まな板やお皿にも代用できます）
- キッチンばさみ
- ナイフ



## 基本の作り方

- ①材料を用意
- ②ポリ袋に詰める
- ③水を入れた鍋に入れる
- ④材料に火が通るまで煮る



## ポイント！

ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶこと。

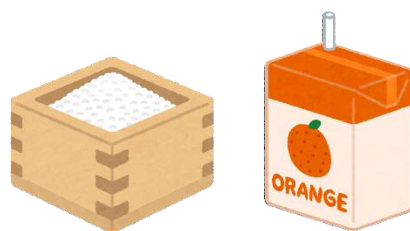
## ●蒸しパン(1人分)

- ①ポリ袋にバター5g(あれば)と卵1/2個を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳50mlを加えてシェークする。
  - ②①にホットケーキミックス50gを入れ、もみ合わせ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
  - ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。
- ☆ふんわり仕上げたい場合は空気を入れて袋の口を結ぶ。



## ●オレンジジュースおにぎり(1個分)

- ①ポリ袋に30gの無洗米と45mlのオレンジジュースを入れる。
- ②中の空気をしっかり抜き、固くむすぶ。
- ③沸騰した湯の中に入れ、再び沸騰してから30分間ゆでる。
- ④湯から引き上げ、5~10分蒸らす。



## ●カレー(1人分)

- ①じゃがいも1/4個、にんじん1/6本、玉ねぎ1/4個を食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋に①の野菜と豚肉こま切れ30g、水50ml、カレールー1皿分を入れて、よく混ぜる。
- ③中の空気をしっかり抜き、固くむすぶ。
- ④沸騰した湯の中に入れ、再び沸騰してから30分間ゆでる。



※その他レシピは、

日本赤十字社静岡県支部 炊き出し名人



で検索!

問合せ

富士市 総務部 防災危機管理課

TEL 55-2715

保健部 保健医療課 食育推進室

TEL 55-2884