

STEP 1

パッククッキングって何？

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単な食事を作って食べることができます。

STEP 2

何が必要？

- カセットコンロ ガスボンベ
- 鍋 水 ポリ袋（耐熱のもの）
- 鍋より小さめのお皿

お皿の役割：鍋底に袋があたり、袋が破けるのを防ぎます

STEP 3

どうやって作るの？

- ①材料を用意
- ②ポリ袋に詰めて口を結ぶ
- ③沸騰した鍋にお皿と袋を入れて煮る

お皿の入れ方



材料の入れ方



食生活改善推進委員とは…

「私達の健康は私達の手で」

をスローガンに活動している食の健康ボランティアです。

「生きる」ことは「食べる」。将来を担う子どもたち等への関わりや、バランスのよい食事や日本の伝統食等を伝達することが、地域の文化や心の豊かさに結びついています。

「地域の皆さんとお会いし、『食』から健康づくりを一緒に考えることができた」と会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼びかけています。

🍎 問い合わせ先 🍎

新潟市北区役所健康福祉課
健康増進係

☎(025) - 387 - 1340

こどもでも
高齢者でも

災害時や
キャンプにも

パック クッキング



知っていますか？
便利で簡単！

- 災害時に使える
- 普段の料理にも使える
- 洗い物いらず
- 簡単に
- 主食からデザートまで作れる

パッククッキング メニューの紹介

■ご飯(1人分)

<材料>

- ・米 0.5 合
- ・水 100mL

水の量を増やすとおかゆも作れます!



<作り方>

- ①米と水をポリ袋に入れる。
- ②ポリ袋の空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に水、お皿を入れ沸騰させ、②を入れて30分加熱する。

(20分加熱 10分蒸らしでも可)

■親子丼風(1人分)

<材料>

- ・焼き鳥缶詰 1個
- ・たまご 1個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・しょうゆ 小さじ 1

<作り方>

- ①たまねぎは薄く切る。
- ②ポリ袋の中に①を入れ、卵を割り入れて混ぜる。さらに焼き鳥缶としょうゆを加える。
- ③ポリ袋の空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ④鍋に水、お皿を入れて沸騰させ③を入れて約30分加熱する。

キッチンバサミを使ってもOK!

■野菜とツナのカレー(1人分)

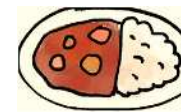
<材料>

- ・じゃがいも 1/2個
- ・にんじん 1/6本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・シーチキン缶 1缶
- ・カレールウ 1個
- ・水 50mL

<作り方>

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。(火が通りやすくなるよう薄く切ると良い)
- ②カレールウを細かく切る。(砕いてもよい)
- ③ポリ袋に野菜、シーチキン、カレールウを入れ、袋をもんでよく混ぜる。
- ④袋の口を結び、鍋に水とお皿を入れ沸騰させ30分加熱する。

コーン缶やグリーンピース缶などを入れてもよいですね。シチューや味噌汁、スープも同じように作れます! 材料の量は目安です。



■蒸しパン

<材料>

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・たまご 1個
- ・牛乳 100mL
- ・サラダ油 小さじ 1

<作り方>

- ①ポリ袋に卵を割り入れ、混ぜる。
- ②牛乳、ホットケーキミックス、サラダ油を加えてよく混ぜ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に水、お皿を入れて沸騰させ②を入れて約30分加熱する。

アレンジをしてみよう!

- ・ココアパウダー
- ・カフェオレスティック
- ・ドライフルーツやナッツ 等
加えるのもよいですね。