チャレンジ！
災害時に役立つ「パッククッキング」



＊パッククッキング…耐熱性のポリ袋に食材を入れ袋のまま鍋で湯せんする調理方法

いわしのおかずスープ

エネルギー209kcal　たんぱく質13.0g　食塩1.2g

【材料（1人分）】

- キャベツ　1枚(50g)…1口大にちぎる
- 冷凍ブロッコリー　4房(50g)
- いわし水煮缶(汁ごと)　1/2缶（約75g）
- トマトジュース　100ml
- おろしにんにく(チューブ)　1cm
- しょうゆ　小さじ1/2
- 粉チーズ　お好みで



★ポイント1★
高密度ポリエチレンの袋

【作り方】

① ポリ袋に1人分の材料を入れ、全体をなじませる。

② ポリ袋をねじって空気を抜き、上のほうを結ぶ。

③ 鍋の底に皿を敷き、袋全体が浸かる程度の湯を沸かす。

④ ③に②を入れ、20分加熱し、火を止めて10分おく。

★ポイント2★
袋の中の空気を抜く

夏野菜蒸しパン

エネルギー278kcal　たんぱく質9.7g　食塩0.9g

【材料（1人分）】

- ホットケーキミックス　50g
- 卵　10g（1/5個）
- 牛乳　50ml
- むき枝豆（冷凍）　10g
- コーン缶　10g
- プロセスチーズ　10g…角切り

★ポイント3★
鍋の底に皿を敷く



【作り方】

① ポリ袋に1人分または2人分の材料を入れ、混ぜる。

② 少し空気を残して、ポリ袋の上のほうを結ぶ。

③ 鍋の底に皿を敷き、袋全体が浸かる程度の湯を沸かす。

④ ③に②を入れ、20分加熱する。