

災害時

介護食

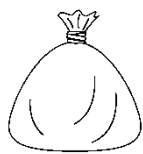
一人の食事

様々なシーンで役に立つ！

簡単・便利な

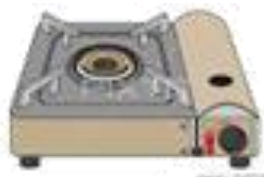
パッククッキング

用意するもの



ポリ袋

(半透明の高密度ポリエチレン)



カセットコンロ



水



鍋

作り方

- ①ポリ袋に食材を入れ、できるだけ空気を抜き、口の上の方を縛る。
- ②沸騰した湯の中に、ポリ袋を入れ、火は弱火にし、ずらして蓋をする。



パッククッキングの

こんな
良いところ！

- ①災害時にも、温かい食事が用意できる。
- ②ご飯とおかずが、一つの鍋で同時にできる。
- ③一人の食事の時、少量だけ作れる。
- ④冷凍食品や冷えたお惣菜を温めることができる。
- ⑤盛付しなくても食べられるので、洗い物が少ない。
- ⑥真空調理なので、美味しくできる。

基本のご飯 (おにぎり1個分)

98℃

30分

<材料>

米……60g
水……90ml

<作り方>

- ①お米は研がずに使う。
- ②お米と水をポリ袋に入れて30分程度浸漬する。
- ③30分パッククッキング。



※災害時などの水が無いときは、ジュースやお茶などでも炊ける。
※水の量を変えればおかゆになる。

さばの味噌煮 (2人分)

98℃

30分

<材料>

さば(鮭でも可)……2切れ
(200g前後)
生姜(薄切り)……4~6片
味噌……大さじ2弱
みりん……小さじ2
砂糖……小さじ2

<作り方>

- ①サバはよく水で洗う。
- ②ポリ袋へサバ以外の材料を入れてよく揉み、そこへサバを入れてパッククッキング。



※骨があるとポリ袋に穴をあけてしまう可能性がある
あるので、注意する。

蒸しパン (4人分)

98℃

40分

<材料>

ホットケーキミックス…150g
卵……1個
牛乳……100ml

<作り方>

- ①ポリ袋に卵を割り入れ、牛乳を入れよく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを追加し、さらによく混ぜ、パッククッキング。
- ③ポリ袋が膨らんで浮いてきたら、上下を引っ繰り返す。

