

# パック・クッキング：耐熱性ポリ袋で 災害時でも簡単に料理ができます！

## Q1. パック・クッキングとは？

食材を耐熱性ポリ袋に入れて加熱するだけ



## Q2. 準備するものは？

カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、水、耐熱性ポリ袋

(耐熱性ポリ袋の一例)

## Q3. パック・クッキングのいいところは？

- ・少ない調味料で味付けができます。
- ・栄養やうま味を逃しません。
- ・一人分のおかゆや煮物も簡単に作れます。
- ・一つの鍋で複数の料理が一度に作れます。
- ・鍋が汚れないので後片付けが簡単です。
- ・袋のまま食べることができ、衛生的です。



**洗い物が少なく、  
お皿もいらないので  
災害時、役立ちます！**

## パック・クッキングの手順

- 1 具材を火の通りやすい大きさに切ります。
- 2 ポリ袋に具材と調味料を入れて、よく混ぜます。
- 3 混ざったら、ポリ袋の空気を十分に抜き、口をねじります。
- 4 ねじった口は上の方で縛ります。
- 5 ポリ袋が熱で破れないよう、鍋底に皿またはシリコン製落とし蓋を置きます。
- 6 湯が沸騰したら、ポリ袋を鍋に入れ、指定の時間、煮ます。
- 7 お皿に出せば、できあがり。(災害時は袋のまま食べてもOK)

# パック・クッキングの調理例

品名	材料名	分量 (2人分)	作り方
白ご飯 調理時間 30分	お米  水	1合 体積:180cc 重量:150g  200cc	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ お米を洗わない場合、右のとおり、200cc。</li> <li>■ お米を洗った場合、お米が水を吸収するので、水を1合カップ(180cc)でOK</li> <li>■ ポリ袋に米と水を入れた後、空気を抜き、口を上の方で縛る。20分程置いてから、30分間加熱する。</li> </ul>
チキン・カレー 調理時間 30分	鶏肉 * じゃがいも たまねぎ にんじん カレールー ケチャップ 水	80g 80g 60g 40g 固形2山 大さじ1 300cc	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 材料を適當の大きさに切る。</li> <li>② 袋の中で固形カレールーを水でとかし、その中にその他の材料を全部いれ袋の空気を抜きます。</li> <li>③ 沸騰したお湯の中に袋ごと入れて30分煮ます。</li> <li>④ 出来上がり。他の袋で作っておいた白ご飯にかける。</li> </ol> <p>* 豚肉、シーチキン、ウィンナーでもOK</p>
だし巻き卵 調理時間 15分	卵 薄口しょうゆ みりん だしの素 片栗粉 水	2個(Mサイズ) 小さじ1 小さじ1 ひとつまみ 小さじ1/3 30cc	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ボールにポリ袋をかけて卵を入れ、よくかき混ぜた後に、調味料、片栗粉、水を入れる。</li> <li>② ポリ袋の空気を抜き、ポリ袋の口を捻り回すように絞って、ポリ袋の上の方で縛る。</li> <li>③ 沸騰した鍋に入れ、10分ほど加熱する。</li> </ol>
蒸しパン 調理時間 20分	ホットケーキミックス 牛乳又は豆乳 砂糖(上白糖) サラダ油	100g 100g 大さじ1 小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、砂糖、サラダ油を入れて、粉っぽさが無くなるまで、よく混ぜる。</li> <li>② ポリ袋に少し空気が残る程度に空気を抜き、ポリ袋の口を捻り回すように絞り、ポリ袋の上の方で縛る。</li> <li>③ 沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。</li> </ol>
番外編 ジャガリコ ・サラダ 調理時間 5分	ジャガリコ お湯 ロースハム きゅうり マヨネーズ	1個 160cc 1枚 1/4本 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャガリコの蓋をはがし、ポテトのスティックの高さの半分くらいまでお湯を注ぎ、蓋をして3分待つ。</li> <li>② 蓋を取り、柔らかくなったポテトを混ぜる。</li> <li>③ きざんだハムや薄く切ったきゅうりを入れ、マヨネーズを加え、よく混ぜる。</li> </ol>

