

パッククッキングレシピ

ふくろうはうす感謝祭

災害時に役立つ調理方法 ～パッククッキング（ポリ袋の真空調理）で料理をしよう～

*パッククッキングってなあに？

食材をポリ袋に入れて、鍋にお湯を沸かして加熱調理する調理法です。



*ポリ袋って熱に溶けないの？

使えるポリ袋は【高密度ポリエチレン】と表記されているものが使えます。

耐熱温度が130度程度までなので、熱しても大丈夫。

スーパーやドラッグストア、100均でも購入できます。

本日作った料理

★ごはん

【材料】(2人分)

お米・・・1合(150g)

お水・・・220ml



【作り方】

- ① 袋にお米と水を入れる。(水の節約のため今回は研がずに調理します)
- ② 袋を2重にし、空気を抜いて、上の方を結びます。できればそのまま30分浸水します。
- ③ 沸騰したお湯が入った鍋に入れて30分加熱し、取り出してから15分蒸らして完成。

★やきとり缶で親子丼

【材料】(2人分)

やきとり缶詰(タレ)・・・1缶

玉ねぎ・・・60g(1/4程度)

卵・・・1個

しょうゆ・・・小さじ1



【作り方】

- ① スライスした玉ねぎ、卵、しょうゆを袋に入れてもみほぐす。
- ② やきとり缶詰をタレごとに入れて更に混ぜ、空気を抜いて結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯が入った鍋に入れて15～20分加熱する。

パッキングレシピ

ふくろうはうす感謝祭

その他にも簡単にできるレシピをご紹介します！

◆野菜スープ

【材料】(2人分)

冷蔵庫にある野菜(玉ねぎ・ジャガイモ・ニンジンなど) やソーセージやベーコン

お水・・・200 ml

コンソメの素・・・1個

【作り方】

- ① 野菜を適量、細かく切って袋に入れ、空気を抜いて結ぶ。
- ② 沸騰したお湯が入った鍋に入れて20分程度加熱する。



◆ひじきと大豆の煮物

【材料】(2人分)

ひじき乾物・・・5g

ゆで大豆缶・・・10g

しょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

お水・・・30 ml



【作り方】

- ① 袋に大豆、ひじき、調味料、お水を入れて、もみほぐてなじませ、空気を抜いて結ぶ。
- ② 沸騰したお湯が入ったお鍋に入れて20分程度加熱する。

◆蒸しパン

【材料】(4個分)

ホットケーキミックス・・・150g

お水・・・130 ml



【作り方】

- ① ホットケーキミックスを袋に入れ、よく振って混ぜ、お水を入れて更に混ぜます。
- ② 袋の端を切って、紙コップの中に入れます。
- ③ 倒れないように袋の中に入れて結び、お鍋に入れて30分程度加熱する。