

普段の時短料理にも、災害時の調理にも役立つ パッ ク ク ッ キ ン グ

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

主な調理手順

① 材料を切る。

必要なものは、洗って使う。



② ポリ袋に食材と調味料を入れる。



③ 袋の中の空気を抜き、口を結ぶ。

加熱すると袋がふくらむため、ねじってから、袋の上の方で口を結ぶとよい。



④ 沸騰した湯に入れ、加熱する。

ポリ袋が鍋に触れないように、耐熱皿を鍋底に敷いたり、ザルを入れるとよい。



用意するもの(例)

ポ リ 袋・・・高密度ポリエチレン製(耐熱温度 130℃程度のもの)

※使用するポリ袋の製品規格を必ずご確認ください。

調理器具・・・鍋、はかり、菜箸、計量カップ・スプーンなど

熱 源・・・カセットコンロ、ガスボンベ、電気ポットなど



ごはん

❖ 無洗米が便利です。

❖ 分量を調整すれば、軟飯やおかゆも炊けます。

材料(1人分)

ごはん	米 80g、水 120ml (米重量の 1.5 倍)
軟飯	米 60g、水 150ml (米重量の 2.5 倍)
おかゆ	米 40g、水 200ml (米重量の 5 倍)

作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ② 30 分ほど浸水する。
- ③ 沸騰した湯に入れ、再沸騰してから 25 分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま 10 分ほど蒸らす。

まずは「ごはん」から
レッツ チャレンジ!!



ごはん

軟飯

おかゆ



ナポリタン

主食レシピ



加熱時間(目安)
20分

材料(1人分)

スパゲティ 100g
水 100ml (1/2カップ)
玉ねぎ 50g (小1/2個)
ピーマン 20g (中1個)
魚肉ソーセージ 30g (大1/3本)
トマトソース 1人前 ※市販のパスタソースを使用
エネルギー492kcal, たんぱく質 19.0g, 脂質 4.3g, 炭水化物 90.6g, 食塩相当量 1.2g



ポイント

- 🔪 パスタは半分に折る。
- 🔪 加熱する前に、袋の上から軽くもんで混ぜる。
- 🔪 加熱途中で一度取り出し袋の上から麺をほぐす。

火傷に
注意

もみ
もみ



煮込みそうめん

主食レシピ



加熱時間(目安)
15分

材料(1人分)

そうめん 50g (1束)
煮干し 5尾
にら 10g (大1本)
水 400ml (2カップ)
顆粒だし 適量

エネルギー190kcal, たんぱく質 6.4g, 脂質 0.7g, 炭水化物 37.4g, 食塩相当量 2.8g

ポイント

- 🔪 そうめんは半分に折る。
- 🔪 煮干しは頭・黒いわたを取る。
- 🔪 加熱する前に、袋の上からよくもんで混ぜる。

煮干しも
食べられます。

カルシウム
補給!



そうめんには塩分が含まれます。
汁を残すなど、塩分を取り過ぎないようにするといいですね。



さばカレー

主菜レシピ



加熱時間(目安)
30分

材料(1人分)

さば缶(水煮) 1缶
玉ねぎ 50g (小1/2個)
にんじん 30g (中1/5本)
じゃがいも 50g (小1/2個)
カレールウ 20g
水 100ml (1/2カップ)
エネルギー349kcal, たんぱく質 22.8g, 脂質 17.1g, 炭水化物 24.6g, 食塩相当量 3.0g



ポイント

- 🔪 さば缶は汁ごと使う。
- 🔪 具材はひと口大に切る。
- 🔪 加熱する前に、袋の上からよくもんで混ぜる。

鶏と高野豆腐のうま煮

主菜レシピ



加熱時間(目安)
20分

材料(1人分)

焼き鳥缶 1缶
高野豆腐 16g (1枚 4個)
にんじん 50g (中1/3本)
濃口しょうゆ 6g (小さじ1)
水 150ml (3/4カップ)

エネルギー188kcal, たんぱく質 17.2g, 脂質 9.0g, 炭水化物 9.2g, 食塩相当量 2.1g

ポイント

- 🔪 焼き鳥缶は汁ごと使う。
- 🔪 高野豆腐は4つに割る。
(ミニサイズのものなら、そのまま使えて便利。)
- 🔪 先に、高野豆腐と水を袋に入れ、水に戻しておく。



大豆のトマト煮

主菜レシピ



加熱時間(目安)
20分

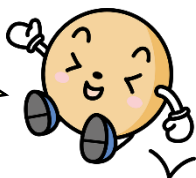
材料(1人分)

大豆水煮	30g (1/4カップ)
魚肉ソーセージ	20g (大1/4本)
ホールトマト缶	100g
玉ねぎ	30g (小1/3個)
しめじ	20g
コンソメ	1g (小さじ1/3)



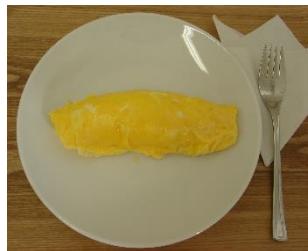
エネルギー110kcal, たんぱく質8.0g, 脂質3.8g, 炭水化物13.1g, 食塩相当量1.0g

大豆などの豆類は、
災害時にとりにくい
「たんぱく質」を
補うことができるよ。



オムレツ

主菜レシピ



加熱時間(目安)
15分

材料(1人分)

たまご	2個
スキムミルク	3g (大さじ1/2)
水	30ml (大さじ2)
ピザ用チーズ	30g
塩※	少々



※チーズがあれば、塩を入れなくてもよい。

エネルギー250kcal, たんぱく質18.9g, 脂質16.7g, 炭水化物3.3g, 食塩相当量0.8g

ポイント

- 牛乳の代わりに、常温で備蓄できるスキムミルクを水で溶いて使用。
- 全ての材料を袋に入れ、袋の外側からよくもんで混ぜる。
- 均一に火を通すために、時々回転させて加熱する。



ツナと切干大根の煮物

副菜レシピ



加熱時間(目安)
15分

材料(1人分)

切干大根	10g
ツナ缶	15g
薄口しょうゆ	2g (小さじ1/3)
砂糖	2g (小さじ2/3)
水	60ml (大さじ4)



エネルギー79kcal, たんぱく質3.7g, 脂質3.3g, 炭水化物9.1g, 食塩相当量0.5g

ポイント

- ツナ缶の油は捨てておく。
- 袋に切干大根と分量の水を入れ、袋の上からよくもみ、水に戻しておく。
- 戻し汁を少し捨て、他の材料を入れ、加熱する。(袋の中に、大さじ2くらいの戻し汁が残ればよい。)

白菜の煮びたし

副菜レシピ



加熱時間(目安)
10分

材料(1人分)

白菜	50g (大1/2枚)
にんじん	15g (中1/10本)
しめじ	10g
水	30ml (大さじ2)
みりん	9g (大さじ1/2)
薄口しょうゆ	4.5g (大さじ1/4)



エネルギー37kcal, たんぱく質1.1g, 脂質0.1g, 炭水化物8.7g, 食塩相当量0.8g

ポイント

- キャベツや小松菜などでもアレンジできる。

ラタトゥイユ

副菜レシピ



加熱時間(目安)
20分

材料(1人分)

トマト	70g (小1/2個)
玉ねぎ	25g (小1/4個)
なす	30g (小1/2個)
ズッキーニ	50g (1/4本)
トマトケチャップ	15g (大さじ1)
コンソメ	1.5g (小さじ1/2)

エネルギー57kcal, たんぱく質2.1g, 脂質0.3g, 炭水化物13.1g, 食塩相当量1.1g



ポイント

具材は適当な大きさに切る。

ピーマンの塩昆布和え

副菜レシピ



加熱時間(目安)
10分

材料(1人分)

ピーマン	30g (大1個)
えのきたけ	15g
塩昆布	2g
水	15ml (大さじ1)

エネルギー12kcal, たんぱく質1.0g, 脂質0.1g, 炭水化物3.4g, 食塩相当量0.4g



ポイント

ピーマンは1cm幅に切る。

えのきたけは、石づきを切り落とし、手でほぐす。

プリン

おやつレシピ



加熱時間(目安)
10分

材料(1人分)

たまご	1個
砂糖	9g (大さじ1)
スキムミルク	10g (大さじ2弱)
水	100ml (1/2カップ)

エネルギー148kcal, たんぱく質9.6g, 脂質5.5g, 炭水化物14.5g, 食塩相当量0.3g



ポイント

全ての材料を袋に入れ、袋の外側からよくもんで混ぜる。

卵液の水面ギリギリの所で袋の口を結ぶ。



コーン蒸しパン

おやつレシピ



加熱時間(目安)
20分

材料(1人分)

ホットケーキミックス	30g (1/3カップ弱)
ホールコーン	20g (大さじ1強)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
スキムミルク	2g (小さじ1)
水	30ml (大さじ2)

エネルギー152kcal, たんぱく質3.5g, 脂質3.3g, 炭水化物26.9g, 食塩相当量0.4g



ポイント

空気をなるべく抜いて、袋の上部で口を結ぶ。

袋の中で、生地がはがれている状態で、出来上がり。

災害など、いざという時のために・・・



☆最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄食品を確保しておくといいですね。

☆好みの味の缶詰やレトルト食品を見つけておけば、災害時でもより美味しいものが食べられます。

☆日ごろから備蓄食品を使って、パッキングの手法を身につけておけば、いざという時に役立ちます。