

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、袋の上方で口を結ぶとよい。



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。

まずは「ごはん」から
レツツ チャレンジ!!



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。



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



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。

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

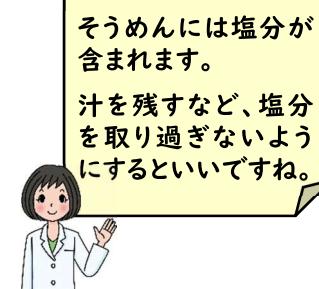
煮干しも食べられます。

カルシウム補給!



ポイント

- ✿ そうめんは半分に折る。
- ✿ 煮干しは頭・黒いわわたを取り。
- ✿ 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枚ミニ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

- ✿ 烤鳥罐は汁ごと使う。
- ✿ 高野豆腐は4つに割る。(ミニサイズのものなら、そのまま使って便利。)
- ✿ 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)

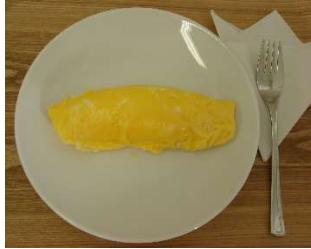
エネルギー110kcal,たんぱく質8.0g,脂質3.8g,炭水化物13.1g,食塩相当量1.0g

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



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。

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。)

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。

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。



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。

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	10ml (小さじ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は…

☆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、パックク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。