

覚えておくと  
便利！

# パッククッキングについて

パッククッキングは、ポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯せんで加熱する調理方法です。

洗い物がでないため、災害時の調理方法としておすすめです。

## パッククッキングのメリット

- ・ 1つの鍋で同時に何品も調理ができる
- ・ 鍋が汚れない
- ・ 水が節約できる

## パッククッキングの方法

- ①鍋でお湯を沸かす。
- ②ポリ袋に材料や調味料を入れる。
- ③袋の中の空気を抜いて、口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れ、加熱する。

### ポリ袋の選び方

- 食品用
- 高密度ポリエチレン製
- 湯せん対応

袋にいれる量は  
1～2人分が  
目安です。



なべ底に皿や布巾などを  
敷くとポリ袋が破けにく  
いです。