

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。



# ごはん



普段から慣れておくと、いざ！  
という時に安心のレシピです。



## 材料(2人分)

- ・米 1合
- ・水 210ml
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	268kcal
たんぱく質	0g
脂質	0.7g
炭水化物	58.2g
食塩相当量	0g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、少し空気を残して、上の方で口を結ぶ。
2. 1時間程度浸水させる。
3. 鍋に湯を沸騰させ、②を入れて約20分加熱し、取り出す。
4. 10分程度蒸らす。

## ポイント

水を増減し、お好みの固さに調整してみてください。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会



# 5倍がゆ



乳児や高齢者のいるご家庭はぜひ一度お試しください！



## 材料(出来上がり約240g)

- ・米 1/4合(約40g)
- ・水(米1に対して5倍) 200ml
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(約240g当たり)

エネルギー	143kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.4g
炭水化物	31.0g
食塩相当量	0.g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、少し空気を残して、上の方で口を結ぶ。
2. 1時間程度浸水させる。
3. 鍋に湯を沸騰させ、②を入れて約20分加熱し、取り出す。
4. 10分程度蒸らす。

## ポイント

水を増減し、その方に合った固さに調整してください。また、固い場合には加熱時間を延ばしてください。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会

ポ

# 簡単トマトパスタ

レシピ提供：食生活改善推進員



パスタをポリ袋ひとつで作ることができるレシピです。



## 材料(2人分)

- ・パスタ(乾燥) 160g
- ・水 400ml
- ・ウィンナー 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・しめじ 30g
- ・しいたけ 2枚
- ・ピーマン 1個
- ・トマト缶 100g
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・コンソメ 1/2個
- ・塩 小さじ2/3
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	455kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	10.5g
炭水化物	72.2g
食塩相当量	3.1g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. 耐熱性ポリ袋に半分に折ったパスタと分量の水を入れ、固まらないようによくほぐしておく。
2. 玉ねぎはくし切り、ピーマンは細切り、ウィンナーはななめ切りにする。
3. ①のパスタに他の材料を入れて全体をなじませて、ポリ袋の口を結ぶ。
4. 鍋に湯を沸騰させ、③を入れて約20分間加熱し、取り出す。
5. 皿に盛り付けてできあがり。

## ポイント

パスタを袋の中でよくほぐすとくっつきにくくなります。パスタは袋に表示された時間の倍で行います。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会



# 鶏むね肉の生姜照り煮

レシピ提供：食生活改善推進員



思った以上の出来上がりです。  
普段の食事にもおすすめの  
パッククッキングレシピです。



## 材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 1/2枚(150g)
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・生姜薄切り 1/3片
- ・しょうゆ 小さじ3/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・小松菜 1/2束
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	1.5g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	0.7g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. 鶏むね肉の身をフォークでさす。
2. 生姜は薄切りにする。
3. 耐熱性ポリ袋に①②と調味料、片栗粉を加えてよくもみ、空気を抜いて口を結ぶ。
4. 鍋に湯を沸騰させ、③を入れて約15分加熱し、取り出す。
5. ④を食べやすい大きさに切ってさらに盛り付け、ゆでた小松菜を添える。

## ポイント

肉はフォークでまんべんなくさします。そうすることで味がしみ込みやすくなります。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会



# さんま蒲焼缶のいり豆腐風

レシピ提供：食生活改善推進員



普段の食事にも  
災害時の食事にも  
おすすめ！  
乾物・缶詰を使用した  
バッククッキングレシピです。



## 材料(2人分)

- ・高野豆腐 1枚(16.5g)
- ・水 200ml
- ・さんまの蒲焼缶 1/2缶(50g)
- ・きゅうり 1/4本
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	6.1g
炭水化物	3.1g
食塩相当量	0.5g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. 塩少々(分量外)できゅうりを板ずりし、5mm角に切る。
2. 耐熱性ポリ袋に高野豆腐と水を入れて少し置き、口を結んで火にかける。
3. ②が沸騰したら、3分ほど煮て火を止める。
4. ③の湯を捨て、高野豆腐を袋の上から細かくもみほぐす。出てきた水分は捨てる。
5. さんまの蒲焼缶を粗くほぐしながら④に加える。
6. ⑤にきゅうりを加え、ざっくり混ぜ合わせてできあがり。

## ポイント

高野豆腐を細かくほぐすと  
味がしみこむのでおいしく仕  
上がりします。  
普段の食事でもポリ袋で作  
れば洗い物が少なくなって  
便利です。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会



# コールスロー

レシピ提供: 食生活改善推進員



ポリ袋で混ぜあわすことで  
災害時でも冷蔵庫にあった  
野菜をおいしく食べることが  
できます。



## 材料(2人分)

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/4本
- ・にんじん 1/5本
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・黒こしょう 適量
- ・レーズン 20g
- ・ポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	1.1kcal
脂質	6.7g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.5g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにする。
2. 塩、オリーブ油、酢、黒こしょうをポリ袋の中で混ぜ合わせる。
3. ②に①の野菜を入れ、レーズンをあわせてできあがり。

## ポイント

黒こしょうはあらびきがおすす  
めです。  
野菜やレーズンはお好みで  
変えても大丈夫です。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行: 多摩区役所地域支援課 協力: 多摩区食育推進分科会



# レーズン蒸しケーキ

レシピ提供：食生活改善推進員



ポリ袋で作るおやつです。  
災害時でもほかほか  
ほんのり甘いものを。



## 材料(2人分)

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・レーズン 20g
- ・牛乳 大さじ3
- ・油 大さじ1/2
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	164kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.9g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	0.3g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

※使用する製品で異なるため、  
製品のアレルギー表示をご確認ください。

## 作り方

1. 耐熱性ポリ袋に材料をすべて入れ、ひとまとまりになるようによく混ぜ、ポリ袋に空気を入れて口を結ぶ。
2. 鍋に湯を沸騰させ、①を入れて約20分加熱する。
3. 袋から取り出し、食べやすい大きさに切ってできあがり。

## ポイント

よく混ぜることによりしっとり仕上がります。  
レーズンをコーンに変えてもおいしいです。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会