

おうち時間】おいしい時間 Ver

📦簡単！パッククッキング📦

お子さんと簡単に作れる「パッククッキング」。パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができるので災害時にも役立ちます。



- 主食からデザートまで多種多様な食事が作れます
- 1つの鍋で同時に調理ができ、何回でも水が使えます
- 材料を切って入れるだけ。どんな料理でも20～30分煮るだけ。

※ポリ袋は高密度ポリエチレンのものを使ってね♪

ツナとミックスベジタブルのピラフ

《材料》(1袋)

- ・米(無洗米)…60g
- ・ツナ(油漬)…35g
- ・ミックスベジタブル(冷凍)…15g
- ・コンソメ…2g
- ・塩…少々
- ・水…100ml(代わりにトマトジュースを使用してもOK)

《作り方》

- ① ポリ袋にすべての材料を入れパックする。(1時間浸水させたほうがおいしく炊ける)
- ② 鍋またはポット(98℃設定)に入れ約30分加温する。

ナポリタン

《材料》(1袋)

- ・パスタ(乾麺)…100g
- ・玉ねぎ…50g
- ・ツナ缶(油漬)…35g
- ・ケチャップ…60g
- ・水…200ml
- ・コンソメ…1個

《作り方》

- ① パスタを1/4長さに折り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② ポリ袋(2枚重ね)にすべての材料を入れパックする。
- ③ 沸騰した鍋に入れ約30分茹でる。

きなこ蒸しパン

《材料》(1袋)

- ・ホットケーキミックス…50g
- ・きなこ…4g
- ・水 or 豆乳…45ml

《作り方》

- ① ポリ袋にすべての材料を入れて、ひとまとまりになるようによく混ぜ、袋に空気を入れて口をしっかりしばる。パックする。
- ② 沸騰した鍋に入れ約20分加熱する。