

パッククッキングを やってみよう

パッククッキングとは

食材をポリ袋に入れて加熱調理をする方法です。



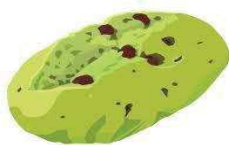
<調理方法について>

- ・ ポリ袋は、「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地のものを使用します（例えばアイラップなど）。
- ・ 1袋に入れる量は、1～2人分を目安にします。
- ・ ポリ袋に食材を入れたら、中の空気をしっかり抜きましょう。なるべく平らに広げます。
- ・ 加熱すると袋が膨らむため、結び目はなるべく上のほうにします。
- ・ 火力は沸騰前で90度位（鍋底にぷつぷつと気泡が出るくらいが目安）。

☆湯せんパン

材料 4～5人分

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
バター	10g
牛乳	150g
板チョコ	50g



作り方

- ① ポリ袋にバターを入れて湯せんでとくす。
- ② ①に卵と牛乳を入れ、よく混ぜあわせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、さらに良く混ぜ合わせ、板チョコを小さく割り、中に入れる。
- ④ 空気を抜いてポリ袋の上端を結ぶ。
- ⑤ 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて40分位加熱する。
- ⑥ ⑤を袋から出し粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分ける。

☆オムライス



材料 3人分

米	1カップ	} A
水	1カップ	
パスタソース	大さじ5~6	
卵	2個	
牛乳	大さじ3	
塩、こしょう	少々	
パスタソース	残り全部	

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、袋の上から混ぜ、空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかり結ぶ。
- ② 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて45分位加熱する。
- ③ 出来上がったら皿にあけておく。
- ④ ポリ袋に卵を入れよく混ぜる。混ぜたら牛乳と塩、こしょうを入れポリ袋の上端をしっかり結ぶ。
- ⑤ 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて45分位加熱する。
- ⑥ 出来上がったチキンライスの上に⑤のオムレツをのせる。

[エネルギー260Kcal タンパク質8.6g 食塩0.9g]

☆コンビニおにぎりでお粥

材料 1人分

おにぎり	1ヶ
(鮭または梅)	
水	200cc



作り方

- ① おにぎりの袋を開けて、海苔をはずしておく。
- ② ①のおにぎりをポリ袋に入れて水をいれ、軽く袋の上からほぐす。
- ③ 空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかり結ぶ。
- ④ 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて、20分位加熱する。

[エネルギー204Kcal タンパク質5.1g 食塩0.4g]

電気ポットで調理する場合



- ・ 要領に合わせて1/3量の水をいれます。
(3リットル用のポットなら1リットルの水をいれます。)
- ・ 加熱すると膨らむので、3リットル用のポットなら3パックまでにします。
(材料は600gまで)
- ・ 熱くなっていますので、取り出すときはやけどに注意!!
穴あきお玉やトングを使って取り出してください。

《レシピが必要な方は山形県栄養士会にお問い合わせください》