

テーマ：パッククッキングを広めよう！

主食<お粥>

材料：1回分（2～3人分）

米（無洗米）・・・60g
水・・・300ml

作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に米と水を入れてパックし、1時間水に浸ける。
 - ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、蓋をして中火で30分ゆでる。
- ※途中で、米の動きを確認する。固まっている場合は、袋を破らないように気をつけながら、木べら等でほぐす。

パッククッキングで使うポリ袋は、

- ・「高密度ポリエチレン」の表示があるもの（耐熱温度120～130℃程度）
- ・食品包装用、食品・冷凍保存用等の表示がしてあるもの
- ・25cm×35cm程度の大きさのものを使用してください！

袋の選び方



- ※半透明でシャカシャカしている袋です！
- ※パックは水圧で空気を抜いて！
- ※鍋での調理は、鍋底に皿を入れます！



主菜<さばの味噌煮風>

材料：1回分（3人分）

さば（冷凍）…3切れ（約160g）
長ねぎ・・・1/2本
生姜・・・10g

みそ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切りに、生姜は薄切りにする。
- ② さばは流水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。皮目に十字に切れ目を入れる。
- ③ 耐熱性のポリ袋に調味料を入れて混ぜ、長ねぎを加えて和える。長ねぎの半分を取り分ける。
長ねぎ→さば（皮目を上にして）→長ねぎ→生姜の順に入れてパックする。※骨がポリ袋に当たらないように長ねぎと生姜で挟んでパックする。さばを重ねるとくっついてしまうので、ずらして入れる。
- ④ 鍋に湯を沸かし③を入れ、蓋をする。中火で20分ゆでる。

副菜<きゃべつと

さつまあげの煮物>

材料：1回分（4～6人分）

きゃべつ・・・200g
にんじん・・・30g
生姜・・・5g
さつまあげ・・・小2枚（40g）
めんつゆ・・・大さじ1
（3倍濃縮）

作り方

- ① 下準備
・きゃべつ、にんじん、生姜をせん切りにする。
・さつまあげは、薄切りにする。
- ② 耐熱性のポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜ、パックする。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で20分ゆでる。