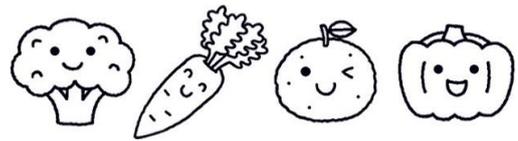


# 非常食 調理実習



パッククッキングとは・・・

ポリ袋（130℃耐熱）を使ってでき、  
洗い物もほとんどでないエコな調理法です！

ステップ  
**1**

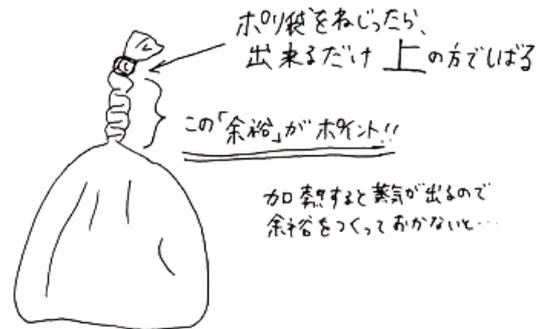
材料を用意

ステップ  
**2**

材料をポリ袋に詰め、  
空気を抜いてから袋の上の方でしぼる

ステップ  
**3**

沸騰した鍋に入れてフタをして煮る  
20分くらい  
このとき、なべの底に平らな皿を  
入れるのを忘れずに！！



備蓄食品を使って実際に調理してみましょ♪♪



## ★ ごはん

1人1袋作成→各自、袋に油性ペンで名前を記入



作り方

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めそのまま10分ほど蒸らす

材料 1人分  
精白米 1/2 カップ (80g)  
水 1/2 カップ (100g)

☆ 水の量を増やせばお粥にも！

## ★ 野菜とツナのカレー 1班1袋作成



材料	1人分	1班分	備考
じゃがいも	50g	222g	今回は厨房で カット済み
玉ねぎ	50g	212g	
にんじん	10g	42g	
コーン	20g	80g	
シーチキン	20g	1缶	
カレールー	15g	60g	
水	80g	320g	

### 作り方

- ① ポリ袋に材料を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ
- ② 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す

## ★ カボチャの含め煮 1班1袋作成



材料	1人分	1班分	備考
かぼちゃ	60g	240g	(1人分 9g) (1人分 3g)
みりん	大さじ1/2	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	
食塩	少々		

### 作り方

- ① ポリ袋に材料を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ
- ② 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す

## ★ ココア蒸しパン 1班1袋作成



材料	1人分	1班分	備考
ホットケーキミックス	50g	200g	(1人分 4g) (1人分 45g)
ココア	スプーン1杯	スプーン4杯	
牛乳	大さじ3杯	大さじ12杯	

☆蒸しケーキのように生地をふくらませる場合は、ポリ袋の中に空気を入れて口を結ぶとふんわりできます！！

### 作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスとココアを入れて、袋を振ってよく混ぜる
- ② ①に牛乳を加えて、よく混ぜ、袋に空気を入れて口を結ぶ
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す

