

～ パッククッキング ～

パッククッキングの調理手順

①すべての材料を袋の中に入れる。



②空気をしっかり抜き、口を縛る。



③沸騰したお湯の中にそのまま入れる。



●ごはん（2人分）

<材料>

無洗米・・・1合（150g）
水・・・200ml

<作り方>

- ①ポリ袋に米と水を入れる。
- ②空気を抜いて口を結び、沸騰したお湯で20分加熱する。
- ③火を止めて、そのまま鍋で10分程度蒸らす。

<注意点>

精白米を使用する場合は、米についているホコリやごみを洗い流す程度に軽くゆすぐ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

●親子煮（2人分）

<材料>

焼き鳥缶（タレ）・・・1缶
玉ねぎ・・・80g
卵・・・2個
しょうゆ・・・小さじ1
刻みのり・・・少々

<作り方>

- ①玉ねぎを3mm程度の薄切りにする。
- ②ポリ袋に玉ねぎ、焼き鳥缶（汁ごと）、溶き卵、醤油を入れ、結ぶ。袋の上から中の材料を混ぜる。
- ③沸騰させた鍋の中に入れ、沸騰させたまま20分加熱する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
164kcal	14.2g	8.3g	40mg	2.2mg	2.15g	0.6g	1.5g

●味噌汁（2人分）

<p><材料></p> <p>にんじん・・・20g なす・・・20g 乾燥椎茸・・・5g 玉ねぎ・・・10g 味噌・・・20g 水・・・300g</p>	<p><作り方></p> <p>①袋に水と乾燥椎茸を入れ、20分程度置く。 ②人参は2mm程度のいちよう切り、なすは半月切り、椎茸玉ねぎはスライスにする。 ③①にすべての材料を入れ結ぶ。 ④沸騰したお湯で20分加熱する</p>
---	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
26kcal	1.6g	0.5g	11mg	0.1mg	0.06g	1.9g	1.0g

●春雨サラダ（2人分）

<p><材料></p> <p>春雨・・・20g にんじん・・・20g コーン缶・・・20g カットわかめ・・・1g ごま油・・・4g 砂糖・・・6g 酢・・・10g しょうゆ・・・6g</p>	<p><作り方></p> <p>①春雨はハサミで半分に切り袋の中に入れ、その中に浸る程度の水を入れ5分程度置く。 ②人参は細切りにする。 ③①の中に、人参、コーン缶、カットワカメをいれ、ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。 ④沸騰した鍋の中に入れ、2分加熱する。 ⑤水を切り、調味料を入れて混ぜ合わせる。</p>
---	---

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
91kcal	0.9g	3.2g	20mg	0.4mg	0.46g	1.1g	0.6g

★調理のポイント★

- ・ポリ袋を結ぶときは、しっかり空気を抜き、上の方で結びましょう。
 下の方で結ぶと、加熱時破裂する恐れがあります。
- ・量が多いと火の通りが悪くなるので、1～2人分ずつ袋に入れてください。