

# 栄養だより No. 316 非常時に！簡単に！ポリ袋でクッキング

9月1日は防災の日です。災害により、電気・水・ガスなどのライフラインが使えなくなることがあります。今回は非常時も衛生的に調理でき、また普段の食事でも活用しやすい『パッククッキング』をご紹介します。

## パッククッキング・耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理法

### ★非常時だけじゃない！パッククッキングの魅力

- ・使用する調理器具が少なく、普段の食品が使える！
- ・ポリ袋の中で調理するため、うま味を逃がさない！
- ・1つのお鍋で、複数の料理を同時に作ることができる！
- ・半量くらいの調味料でおいしく作れる！



### ★用意するもの

- ・ポリ袋【必ず耐熱温度 130℃（食品またはキッチン用）のもの】
- ・大きめの鍋 ・カセットコンロ ・はさみ ・水

さつまいものオレンジ煮



炊き込みご飯



調理例

さばの味噌煮大根

### ★注意点

- ・ポリ袋は調理中に熱で溶ける恐れがあるため適したものを使用する。
- ・加熱すると袋が膨張するため、空気をしっかりと抜く。

## 炊き込みご飯

【材料】2人分

- ・焼き鳥缶 1缶(内容量 55g)
- ・梅干し 1個(約 10g)
- ・米 150g
- ・水 210g



【作り方】

- ①材料をポリ袋に入れて、よく揉み混ぜ、空気を抜いて上の方でしぼる。
- ②①を 20～30 分放置する。
- ③袋が入る大きさの鍋に湯を沸かし②を入れ、弱火にして 25 分程加熱する。
- ③火を消して 15 分程蒸らし、よく混ぜたら完成！！