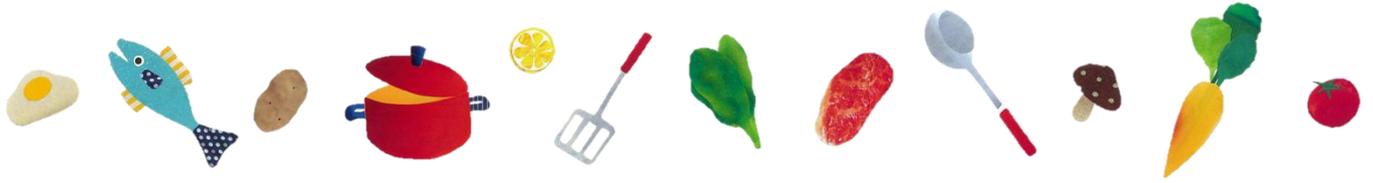




公益社団法人 千葉県栄養士会

非常災害対策委員会



も く じ

パッククッキングとは	3	ホットサンド	14
調味料一覧表	4	もちもち豆腐ぱん	15
米飯	5	もっちりパン	16
軟らかご飯	6	簡単パン	17
全粥	7	とり肉の煮物	18
かぼちゃの煮物	8	鮭缶ときのこのシチュー	19
さつまいのミルク煮	9	親子煮	20
トマトスパゲティ	10	肉豆腐	21
煮込みハンバーグ	11	野菜ジュースで作るカレー	22
パンプディング	12	さつまいもデザート	23
ベーコンチーズポテト	13	おにぎりがゆ	24



パッククッキングは、ふだんから
体験しておくのがおすすめです！
材料は「あるもの（在庫）」で代用
できます。おいしくなあ〜れ♪



パッククッキングとは



いつもの熱源（ガスコンロやIHヒーターなど）が使用できない、洗い物をする水の確保ができないなどの場合に、ポリ袋に直接食材を入れて、カセットコンロ等で湯煎調理する方法です。電気が使えれば、電気ポットでも大丈夫です。洗い物が少ない、火を使わないなどの利点もあります。

準備するもの



- ・高密度ポリエチレン製表示の袋
- ・お鍋（大き目）
- ・菜箸やトング
- ・はかり、計量カップ、計量スプーンなど
- ・タイマー
- ・はさみ

高密度ポリエチレン製の袋とは？

：通称ポリ袋。耐熱温度は130度程度の半透明でシャカシャカしているもの。透明な袋は熱に耐えられないため使用できません。

基本の手順

① 材料を用意する

野菜：火の通りにくい材料は、薄く切ります

皮の堅い材料（カボチャなど）は面取りをすると、袋を傷つけません

肉・魚：下味が必要であれば、先に合わせておきます

臭みが気になる場合は、塩や酒をふり、ペーパーなどで水分（ドリップ）を取り除きます

調味料：固形のもの（コンソメ・カレールウなど）を使用する場合、溶けやすいように刻んで使います

※一度に加熱するので、火の通り具合に合わせて食材を切ります

② ポリ袋に入れる

・食材と調味料を入れ、馴染ませます

・袋の空気をできるだけ抜き、上の方でしっかり結びます（真空に近づける）

※空気が抜けていないと、袋が膨らんでしまい加熱時間が長くなります

③ 加熱する

大き目の鍋を用意し、7分目の水（お湯）を張り、沸騰したら火を弱め、維持します

（鍋底に耐熱皿を敷くと、袋がくっついて破れるのを防止します）

その中へポリ袋を入れます

④ 盛り付ける **※素手は危険です！やけどに注意！！**

トングや菜箸で取り出し、盛り付けます

ポリ袋や結び目にお湯がたまり、とても熱くなっています

十分気を付けてください

料理によっては暫くおくと、水分や味が煮含まり更においしくなります



調味料一覧表



～家にある調味料の小さじと大さじの
gとkcalをまとめました～

食品名	小さじ1		大さじ1		食塩相当量 (小さじ1)
	g	kcal	g	kcal	
水	5	—	15	—	
酢	5	1	15	4	
酒	5	5	15	16	
醤油	6	4	18	13	0.86
めんつゆ (3倍濃縮)	5	5	15	15	0.49
みりん	6	14	18	43	
みそ (淡色)	6	12	18	35	0.78
食塩	ひとつまみ 2本指: 0.6	0	ひとつまみ 3本指: 1.0	0	2本指 0.59 3本指 0.99
砂糖	3	12	9	35	
はちみつ	7	21	21	62	
ジャム	7	18	21	54	
小麦粉	3	11	9	33	
片栗粉	3	10	9	30	
パン粉	1	4	3	11	
カレー粉	2	8	6	25	
こしょう	2	7	6	22	
牛乳	5	3	15	10	
トマトケチャップ	6	7	18	21	0.19
ウスターソース	6	7	18	21	0.50
マヨネーズ (全卵)	4	27	12	80	0.07
粉チーズ	2	10	6	29	0.07
サラダ油	4	37	12	111	
バター	4	30	12	89	0.07
マーガリン	4	31	12	92	0.05
ココア (無糖)	2	5	6	16	
インスタントコーヒー	2	—	6	—	



米飯

⌚ 加熱時間 25分

🍆 材料 🍏

精白米(無洗米) 50g
(無洗米でない場合は計量後洗米し水を切る)
水 75ml

出来上がり 120g



作り方

- ① 袋に精白米と水を入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- (② 30~60分浸漬するとよりおいしく出来ます。)
- ③ 沸騰した鍋に入れ、25分加熱する。
- ④ 鍋から取り出したら早めにほぐす。(熱くなっています。火傷に注意！)



出来上がりは袋の中で真空に近い状態です。早めにほぐすと食べやすくなります。
袋から出さずに、おにぎりにするのもおすすめです。



主食があればまずは安心。アレンジ次第で和・洋・中のあったかメニューに応用できます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー	180kcal
たんぱく質	3.1g
食塩相当量	0.0g



軟らかご飯



加熱時間 30分



精白米(無洗米) 50g

(無洗米でない場合は計量後洗米し水を切る)

水 125ml

出来上がり 140g



作り方

- ① 袋に精白米と水を入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ② 30～60分浸漬する。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、30分加熱する。
- ④ 鍋から取り出して10分蒸らし、よくほぐす。(タオル等で包むと冷めにくい)



出来上がり直後は水分が多いですが、蒸らすと軟らかごはんになります。
袋から出さずに、おにぎりにするのもおすすめです。



主食があればまずは安心。アレンジ次第で和・洋・中のあったかメニューに応用できます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー
180kcal
たんぱく質
3.1g
食塩相当量
0.0g



全粥

⌚ 加熱時間 40分

🍷 材料 🍏

精白米(無洗米) 50g
(無洗米でない場合は計量後洗米し水を切る)

水 250ml

出来上がり 240g



作り方

- ① 袋に精白米と水を入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ② 30～60分浸漬する。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、40分加熱する。
- ④ 鍋から取り出し20分蒸らす。(タオル等で包むと冷めにくい)



出来上がり直後はかなり水分が多いですが、蒸らすと全粥になります。

熱いうちに袋を開封(結び目の近くで)し、溶き卵を入れて蒸らすと卵粥になります。



主食があればまずは安心。アレンジ次第で和・洋・中のあったかメニューに応用できます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー 180kcal

たんぱく質 3.1g

塩分 0.0g



かぼちゃの煮物

⌚ 加熱時間 20分

🍆 材料 🍏

かぼちゃ	200g	酒	小さじ1
水	25ml	さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ1



作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 袋にすべての材料を入れる。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。



かぼちゃの皮を取り除くと、軟らかく、くずれやすくなります。

調味料を減らして加熱し、冷ましてマヨネーズを入れるとサラダに変身します。



ほんの少しの水で調理できます。じゃがいも・さつまいも・ブロッコリなど、応用できます。



調理前



加熱前



加熱後

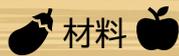
エネルギー
249kcal
たんぱく質
4.3g
食塩相当量
0.87g



さつま芋のミルク煮



加熱時間 20分



さつま芋	100g
牛乳	大さじ1(15g)
さとう	小さじ1(3g)



作り方

- ① さつま芋は小さめの乱切りにする。
- ② 袋にさつま芋・牛乳・さとうを入れる。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結び、沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。



さつま芋は皮を取り除くとやわらかく、くずれやすくなります。

さつま芋→かぼちゃ・じゃがいもなど、
牛乳→メイバランスミニ(さとうは入れない) } アレンジできます



皮つき・皮なしでやわらかさ、甘味の調整やバターを加えたり…おかずにもおやつにも。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー

148kcal

たんぱく質

1.4g

食塩相当量 0.1g



トマトスパゲティ



加熱時間 15分



スパゲティ 50g	サラダ油 4g(小さじ1)
玉ねぎ 15g	無塩トマトジュース 60ml
しめじ 15g	水 60ml
ウインナー 3本	顆粒コンソメ 2g(小さじ½)
	バター 4g(小さじ1)



作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライス、しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 袋に半分に折ったスパゲティとサラダ油を入れ、なじませる。(くっつき防止)
- ③ ②に残りの材料を全て入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。



折ったスパゲティで袋が破けないように気を付けましょう。
スパゲティは1.6mmです。太さが違う場合は加熱時間を調整してください。
早ゆでスパゲティは不向きです。



甘味を抑えさっぱりとしたお味です。お好みで甘味を足すとお子様にも大人気！



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー

396kcal

たんぱく質

11.4g

食塩相当量

0.7g



煮込みハンバーグ



加熱時間 30分

材料

- ♥ 豚ひき肉 100g
- ♥ 玉ねぎ 50g
- ♥ パン粉 大さじ3
- ♥ 片栗粉 大さじ1
- ♥ こしょう 少々
- 野菜ジュース 50g
- さとう 小さじ2/3(2g)
- コンソメ 2g
- バター 2g(小さじ1/2)



作り方

- ① 玉ねぎは細かめのみじん切りにする。
- ② ♥ を袋に入れよくこね、小判型に成型する。
- ③ ②に残りの材料を全て入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、30分加熱する。



ハンバーグは薄く成型すると火の通りがよいです。小さく丸めてミートボールもおススメです。ナツメグやカレー粉などの香辛料、チーズやお好みの小さく切った野菜を足してもよいです。



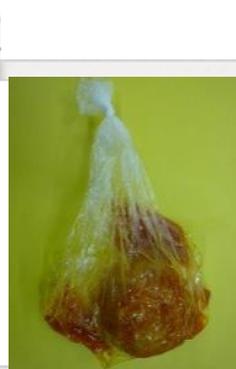
基本の作り方です。お好みのスパイスや材料を加えて、アレンジは無限大です！



調理前



加熱前



加熱後

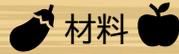
エネルギー
280kcal
たんぱく質
22.8g
食塩相当量
1.06g



パンプディング



加熱時間 15分



食パン(6枚切) 1枚

鶏卵 1個

牛乳 120ml

さとう 大さじ1+1/2(14g)

レーズン 大さじ1(10g)



作り方

- ① パンは縦に3等分に切る。
- ② 袋に鶏卵を割り入れ、袋を揉んでよくほぐす。
- ③ ②に牛乳・さとう・レーズンを入れよく混ぜる。
- ④ 切ったパン3枚を重ねて袋に入れ、袋の空気を抜いてしっかりと結び、5分ほどおく。
- ⑤ パンの重なりを整え、沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。



途中でパンの上下を入れ替えると、仕上がりもおいしさもアップします。



甘味を足すなら、出来上がりにシロップ(メイプル・チョコなど)やジャムがおすすめです。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー

395kcal

たんぱく質

16.3g

食塩相当量 1.1g



ベーコンチーズポテト

 加熱時間 20分

 材料 

じゃがいも	70g
玉ねぎ	20g
ベーコン	10g
とろけるスライスチーズ	1/2枚
しお・こしょう	1つまみ(写真は黒こしょう)



作り方

- ① じゃがいもは小さめの乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ベーコン・スライスチーズはお好みの大きさに切る。
- ③ 切った材料を袋に入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。
- ⑤ しお・こしょうで味を調える。



じゃがいも→長いも・里芋、ベーコン→ハム・ソーセージでもおいしく仕上がります。



ベーコンとチーズでたんぱくな食材にコクと旨味をプラス。満足度も上がります。



調理前



加熱前



加熱後

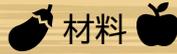
エネルギー	111kcal
たんぱく質	4.5g
食塩相当量	0.7g



ホットサンド



加熱時間 15分



食パン(6枚切)	1枚
スライスベーコン(ハーフサイズ)	1枚
とろけるスライスチーズ	1枚
鶏卵	1個
トマトケチャップ	小さじ2(12g)



作り方

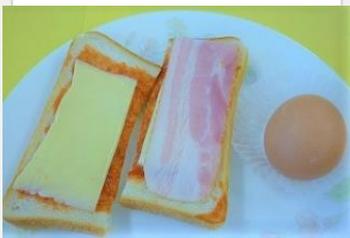
- ① パン・スライスチーズは縦半分に切る。
- ② パンの片面(2枚)にケチャップを塗り、ベーコン・チーズをパンではさむ。
- ③ 袋に鶏卵を割り入れ、袋を揉んでよくほぐす。
- ④ ③に②のパンを入れ、空気を抜いてしっかりと結び5分ほどおく。
- ⑤ 沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。



途中でパンの上下を入れ替えると、仕上がりもおいしさもアップします。



主食とおかずが一度に摂れる優れたもの、おやつにもおすすめです。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー

328kcal

たんぱく質

16.7g

食塩相当量 2.0g



もちもち豆腐ぱん



加熱時間 20分



材料

ホットケーキミックス 30g

絹豆腐(木綿でも可) 30g

♡ はちみつ 大さじ1

♡ は好みの材料で(あんこ・ジャム・ドライフルーツ・チーズ・惣菜)アレンジできます



作り方

- ① 袋にすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。



ドライフルーツは干しブドウ程度の大きさに刻んでください。

チーズや切干大根煮、ひじき煮など和惣菜を入れると甘さ控えめなお食事ぱんに！



豆腐ベースのさっぱり味でアレンジは無限大。袋ごとに味をかえるものおすすめです。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー
189kcal
たんぱく質
3.8g
食塩相当量
0.3g



もちりパン

⌚ 加熱時間 20分

🍎 材料 🍎

♥ ホットケーキミックス	50g
♥ メイバランスミニ(125ml)	1/2 本
♥ 鶏卵	1/2 個
ドライフルーツ	10g
コーンフレーク	15g



作り方

- ① 袋に♥ を入れ、よく混ぜる。
- ② ①にドライフルーツとコーンフレークを加え、更に混ぜる。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。



ドライフルーツは干しブドウ程度の大きさに刻んでください。

メイバランスミニは、ヨーグルト味(基本)・ストロベリー味・キャラメル味などお好みで。



メイバランスミニは、手軽な高栄養食品です。少量でも豊富な栄養素が摂れます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー	407kcal
たんぱく質	12.0g
塩分相当量	1.06g



簡単パン



加熱時間 15分



材料
 ホットケーキミックス 50g
 牛乳 大さじ 3(48g)

【メイバランスミニを使った高栄養バージョン】

ホットケーキミックス 50g
 メイバランスミニ(125ml) 大さじ3(48g)



作り方

- ① 袋にホットケーキミックス・牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② 袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。

(加熱途中で上下を返してください)



ドライフルーツやナッツ、チョコを加えてアレンジしても！

メイバランスミニは、コーヒー味やココア味、バナナ味などバリエーションも豊富です。



メイバランスミニは、手軽な高栄養食品です。少量でも豊富な栄養素が摂れます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー
 207/252kcal
 たんぱく質
 5.4/6.6g
 食塩相当量
 0.4/0.6g



とり肉の煮物

⌚ 加熱時間 20分

🍆 材料 🍏

鶏もも肉	唐揚げ用 4 個(約 150g)
しょうゆ	大さじ 1+1/3(24g)
酒	大さじ 1(15g)
さとう	大さじ 1(9g)



作り方

- ① 調味料を合わせて袋に入れる。
- ② 袋に肉を加えて 5 回くらい揉む。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結び、10 分くらいおき味をしみこませる。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20 分加熱する。



しょうがやにんにくを加えてもおいしいです。

袋ごとに味付けを変えてもパッククッキングなら一度に調理できます。



甘じょっぱい味でごはんがすすみます。鶏肉以外の肉や魚でもおいしくできます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー	351kcal
たんぱく質	26.9g
食塩相当量	3.9g



鮭缶ときのこのシチュー

⌚ 加熱時間 20分

🍆 材料 🍏

♥ 鮭水煮缶	60g	牛乳	150ml
♥ ジャがいも	25g	塩	小さじ 1/2 弱(2g)
♥ きのこ	10g	小麦粉	小さじ 2(6g)
♥ にんじん	10g	バター	小さじ 2(8g)



作り方

- ① ジャがいも・にんじんはいちょう切りにし、きのこは食べやすく切る。
- ② ♥ の材料と小麦粉を袋に入れ、具に小麦粉を絡ませる。
- ③ ②に残りの材料を全て入れ、袋の空気を抜いてよく混ぜ、口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。盛り付け前にもう一度、やさしく混ぜる。



材料と小麦粉をしっかり合わせることで、ルウのダマや塊を防ぐことができます。



固形ルウがなくても簡単手作りルウでおいしく作れます。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー
308kcal
たんぱく質
19.0g
食塩相当量 2.65g



親子煮

⌚ 加熱時間 20分

🍆 材料 🍏

鶏肉 50g

玉ねぎ 50g

めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2(10g)

鶏卵 1個

(お好みで三つ葉・青ねぎなど)



作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 袋に鶏肉・玉ねぎ・めんつゆを入れ、5回くらい揉んで混ぜる。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結び、沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。
- ④ 鍋から取り出し、結び目のすぐ下をはさみで切り、割りほぐした鶏卵を加える。
- ⑤ 再度袋の空気を抜き、口をしっかりと結び沸騰した鍋に入れ、5分加熱する。



途中で食材を追加し再度加熱するため、2回結べる大きさの袋がおすすめです。



鶏卵を入れる時、三つ葉や青ねぎなど少し入れると色合いもよくなります。



調理前



加熱前



加熱後

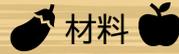
エネルギー
192kcal
たんぱく質
15.4g
食塩相当量 1.3g



肉豆腐



加熱時間 20分



材料

豚肉(小間や薄切り)	60g
長ねぎ	1/2本(60g)
木綿豆腐	130g
片栗粉	小さじ1(3g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2(10g)



作り方

- ① 豚肉・長ねぎ・豆腐は一口大に切る。
- ② 豚肉と片栗粉を袋に入れ、袋をよく揉んでまんべんなくまぶす。
- ③ ②に長ねぎ・めんつゆを入れ1~2分なじませる。
- ④ ③に豆腐を加え、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ⑤沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。



長ねぎの代わりに玉ねぎでも、やわらかく・おいしく仕上がります。



ボリューム満点、味が薄く感じたら、出来上がりにめんつゆをちょい足ししてください。



調理前



加熱前



加熱後

エネルギー
257kcal
たんぱく質
21.5g
食塩相当量 1.1g



野菜ジュースで作るカレー

⌚ 加熱時間 30分

🍆 材料 🍏 (たっぷり1人分)

豚ひき肉	20g	野菜ジュース缶	1本
玉ねぎ	50g	(水の場合は)	120ml
じゃがいも	50g	カレールウ	(20g程度)
にんじん	20g		

🍲 作り方

- ① 玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは煮えやすいように薄めに切る。ルウは刻む。
- ② 袋に①と野菜ジュース(又は水)を入れ、よく混ぜる。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結び、沸騰した鍋に入れ15分加熱する。
- ④ 一度袋を取り出してよく混ぜ(火傷に注意!),更に15分加熱する。



フレーク状のルウを使うと一度取り出して混ぜる工程が短縮できます。

にんじん、じゃがいもをきのこやピーマンなど火の通りやすい材料に変えると加熱時間を短くできます。

😊👉 トマトが効いたさっぱりとしたお味です。水分はお好みで調整してください。



調理前



加熱前



加熱後

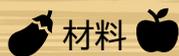
エネルギー	266kcal
たんぱく質	9.0g
食塩相当量	2.38g



さつまいもデザート



加熱時間 15分



材料

さつまいも 50g

さとう 3g

バター 3g

(有塩・無塩・マーガリンでも OK)



作り方

- ① さつまいもは薄めのいちよう切り(5~8ミリ)にする。
- ② 袋にさつまいも・さとう・バターを入れる。
- ③ 袋の空気を抜いて口をしっかりと結び、沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。
- ④ 袋のままなめらかになるまでつぶし、かたちを整える。



さつまいもは薄めに切ることで繊維が気にならずなめらかな口当たりになり！
バターを増やすとクリーミーな仕上がりになります。
甘さ、やわらかさ、かたちもお好みでアレンジできます。



袋のまま楽しく成形！小さいお子様から高齢の方も楽しくクッキング！！



調理前



加熱前・加熱後



仕上げ

エネルギー

96kcal

たんぱく質

0.6g

食塩相当量 0.1g



おにぎりがゆ

 加熱時間 15分
 (むらし 10分)

 材料 

おにぎり 1個
 (梅干しの場合種は除く)

水 50ml+150ml

出来上がり 300g



作り方

- ① おにぎりの海苔とごはんを別々にする。
- ② 袋に水 50ml を入れ、海苔をちぎりながら入れ軽くもむ。
- ③ ②にごはんと水 150ml を加え、ごはんをよくほぐす。
- ④ 鍋に入れ 15 分加熱し、10 分むらす。



蒸らすことでふっくらお粥になります。

おにぎりが固い、冷たいなど食べにくい時には特におすすめです。



おにぎりの種類で色々なお粥ができます。薄味ですが海苔の風味が効いています。



調理前



加熱前



加熱・蒸らし後

エネルギー
 186kcal
 たんぱく質
 4.6g
 食塩相当量 1.4g