

簡単！
おいしい！

パック クッキング に挑戦！！

材料をポリ袋に入れて湯せんするだけ！

パッククッキングに必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・鍋
- ・ポリ袋
- ・水
- ・皿
- ・穴あきお玉やトンゲ



パッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱調理する方法です。
洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます。

パッククッキングで ご飯と肉じゃがを作ってみよう



材料（2人分）

ごはん

- ・無洗米 1合
- ・水 1カップ

肉じゃが

- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/3個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・焼き鳥缶 2個
- ・しょう油 小さじ1/2

① じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。

② 耐熱性ポリ袋を2枚用意し、「ごはん」と「肉じゃが」の材料をそれぞれ入れ、空気を抜きながら袋の上の方でしっかりと結ぶ。
ごはんのポリ袋は、そのまま15分置き吸水させる。

ポイント

湯せんするとポリ袋は膨らむので、空気を抜き、袋の上の方でしっかりと結ぼう！



1つの鍋でごはんとおかずが同時に調理できます！



③ 鍋底に皿を敷き、水を入れて火にかけ、沸騰したらポリ袋を両方入れて加熱する。

ポイント

お皿を敷くことで、ポリ袋が直接鍋底に触れるのを防ぐよ！

④ 20分経ったら火を止め、そのまま15分蒸らす。
鍋から取り出し、ポリ袋の口を切り、袋のまま皿に盛り付ける。