

## おうちで学ぼう栄養情報

### ポリ袋で調理？

# 非常時に備えて 練習しておきたい パッククッキング

パッククッキングは、ガス・電気・水道が止まった場合でも、カセットコンロでお湯が沸かせれば、温かい料理が同時に複数作れる調理方法です。簡単でおいしいレシピと実際に料理を試してみた食育モニターの方の感想もありますのでぜひ作ってみてください。

やさいから食べよう！  
1日350gを目標に



葛飾区健康部  
健康づくり課・保健センター



## パッククッキングの手順



- ① ポリ袋※に食材、調味料を入れる。
- ② 袋の中の空気を抜いて口をねじり袋の上のほうを縛る。
- ③ 沸いているお湯の中に入れて加熱する。
- ④ 袋ごと皿にのせて、袋の結び目の下を切って食べる。



### 注意するポイント

- ポリ袋※の材質は食品用の高密度ポリエチレンを選ぶ。
- ポリ袋は尖ったものに弱いので、穴が開いていないか確認する。
- 高温のお湯での調理のためやけどには注意する。

## パッククッキングの良いところ

- 複数の料理を同時に調理できる。
- 料理が初めての方や苦手な方もチャレンジしやすい。
- 加熱用の水は飲用でなくてよい。また下処理から調理・配膳まですべて袋の中で出来るので、洗い物がなく水の節約になる。
- 個別に加熱時間や水分量を変えて、柔らかさの調節ができる。

(ご飯もおかゆも同時に調理できます)

- 少量でも作りやすい。
- 少ない調味料でも味がつきやすい



葛飾区ホームページ「いざ！というときあなたの食事は大丈夫？」で非常時の食事の備えについての詳しい情報をご紹介します。この機会にぜひこちらからアクセスしてご覧ください。



<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001929.html>



# 白 飯

## ★★このレシピのポイント★★

災害時は温かい御飯があると、安心感が得られます。無洗米の場合は水を2～3割多めにいれます。鍋に袋を入れると一時的に温度は下がるので、沸騰してから30分煮ます。フタはしません。缶詰、野菜等を加えて炊き込み御飯もおいしく出来ます。



材料	1人分
米	1/2 カップ
水	3/4 カップ弱

調理時間 40分

費用目安 30円前後

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 257 キロカロリー たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 0.0g

## 作り方

1 米計量カップを使用し1/2カップの米と、水3/4弱を用意する。災害時を想定し米は洗わずに使用する。



2 ポリ袋に米と水を入れる。



3 ポリ袋の空気をしっかりと抜く。



4 鍋に一回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる。



5 沸騰した湯の中に入れる。鍋に袋を入れると湯の温度が下がるので、再沸騰してから30分煮る。



6 加熱が進み、袋が膨らんでくる。



7 やけどに注意して袋を皿などに取り出しそのまま10分ほど蒸らす。



8 災害時はポリ袋のまま食器を使わず食べられる。



9 器に盛りつけて出来上がり。



# 豚肉の生姜焼き風

## ★★このレシピのポイント★★

ポリ袋料理は水分を閉じ込めるため、少ない調味料や油でも食材によくからみおいしく仕上がります。また密閉しているため栄養が逃げず、うまみが凝縮されます。肉類はしっとり、柔らかく仕上がります。



材料	1人分	4人分
豚薄切り肉	50g	200g
玉ねぎ	1/8 個(25g)	1/2 個(100g)
にんにくの芽	1/8 束(12g)	1/2 束(50g)
砂糖	小さじ 2/3 強	大さじ1
しょうゆ	6g	大さじ1と 1/3
おろし生姜	2g	小さじ2
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

調理時間 40分

栄養成分表示 (1人分)

費用目安 120円前後

エネルギー 113 キロカロリー たんぱく質 11.2g 脂質 5.2g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.0g

## 作り方

1 豚肉を半分に切りアク抜きをする。



2 アク抜きの方法はポリ袋に豚肉を入れて熱湯を注ぎ、軽くもんで湯を捨てる。



3 にんにくの芽は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切にする。



4 ポリ袋に A の調味料を入れてよく混ぜ、豚肉、にんにくの芽、玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。



5 ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。



6 鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる。



7 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて20分湯煎する。



8 鍋から出して10～15分余熱で野菜に火をとおす。



9 器に盛りつけて出来上がり。



# 和風ピクルス

## ★★このレシピのポイント★★

ピクルスとは、酢や香辛料などをベースとした調味液に野菜などを漬け込んだものです。甘酸っぱいさわやかな口当たりで、冷蔵庫で2～3日程度保存できます。魚や肉料理の付け合わせ、サンドイッチの具材や箸休めとしても便利に使える1品です。



材料	1人分	4人分	
きゅうり	1/4本	1本	
にんじん	7g	1/3本 (30g)	
セロリ	1/4本	1本	
パプリカ (黄)	1/8個	1/2個	
A	酢	13cc	50cc
	砂糖	4.5g	大さじ2
	塩	1.5g	小さじ1
	かつおぶし	0.75g	3g
	水	25g	1/2カップ

栄養成分表示 (1人分)

調理時間 20分

費用目安 60円前後

エネルギー 40キロカロリー たんぱく質 1.2g 脂質 0.3g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 1.5g

## 作り方

1

きゅうりは4cm長さに切り縦4つ割りにする。



2

にんじんは皮をむき、長さ4cmの短冊にきる。



3

パプリカは種を除き、縦に8等分する。



4

セロリは筋をとり4cm長さの短冊に切りにする。



5

切った野菜とAの調味料を袋に入れて、ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。



6

鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接ふれないのでは破裂を防げる。



7

沸騰したお湯の中にポリ袋を入れ3分間湯煎する。



8

鍋からとりだして粗熱がとれたら、冷水か冷蔵庫で冷やす。



9

器に盛りつけて出来上がり。



## 食育モニター※の方の お料理の写真と感想



※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを料理した感想と写真を送信していただきましたのでご紹介します。



柴又在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 5点
- ・また作りたいか 4点

### 感想

時間差で鍋に投入したため40分ほどで3品作ることができました。途中で上下をひっくり返し、加熱ムラが出ないようにしました。ピクルスは短時間で味が染みてとても美味しかったです。

仕上がり時間が同じになるように、投入する時間を変えるのは良いアイデアですね。



西亀有在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 4点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 3点
- ・また作りたいか 5点

### 感想

ピクルスは、ビニールがちゃんとしまっていなかったのか味がぼやっとしてしまいましたが、野菜が苦手な子供も食べてくれました。ご飯もお肉もビニールでの調理なので子供も一緒にできて楽しかったです。

お子さんと調理するときは取り出すときに、やけどに気を付けてください。



西新小岩在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 3点
- ・調理時間の短さ 2点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 2点

#### 感想

調理は面白かった。非常時は(大震災) のときは、食べ物がなかなか手に入らないので、今回のおかずレシピを作るのは難しいと思う。

災害時は、じゃがいもやにんじんなど家にいつもある野菜と、備蓄してある缶詰とコンソメを加えて、スープなどもパッククッキングで作れます。



青戸在住 40歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 2点
- ・調理時間の短さ 3点
- ・価格の安さ 3点
- ・また作りたいか 2点

#### 感想

被災時を想定し、大きい鍋で全てのレシピを一度に作りました。お米は0.5合と1合と分けましたが、それなりにうまく炊けました。全体的に家族からは不満の声。普段の生活・食事の美味しさを再確認できました。

密閉して料理するので、焦げ目などがつかずもの足りなかったかもしれません。風味をプラスするために、お好みでチューブにんにくやトウガラシを加えてもおいしいです。



## 新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

バランスの良い食事健康状態を良好に保つことが大切です。



**おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。**

### 主食

ご飯、パン、  
麺など  
炭水化物を多く  
含みます。



### 主菜

魚、肉、卵  
大豆を材料に  
した料理  
たんぱく質を  
多く含みます。



### 副菜

野菜を材料に  
した料理  
ビタミン  
ミネラルを  
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

