災害時に役立つ　パッククッキング

令和２年９月２３日（水）　会場：保健センター
献立作成・調理指導：草加市食生活改善推進員
草加市保健センター

パッククッキングとは?

ポリエチレンの袋（不透明）に、食材・調味料を入れ、沸騰した湯の中に入れて、加熱するもの。

・一つの鍋で同時にいくつも料理ができる。
・皿がない時もそのまま食べられる。
・一人分ずつ小分けにできる。
・材料を切って入れて煮るだけ。簡単！

必要なもの

・カセットコンロ
・鍋
・ポリエチレンの袋
・水
・食材
（・調味料）

基本的な手順

①

材料と調味料（味は薄めにしておく）をポリ袋に入れる。

②

ポリ袋の空気をよく抜き、なるべく上部を結ぶ。
（空気が残っていると膨張する）

③

熱湯の中に入れ、ふつふつと沸く程度に火を弱め、蓋をして２０～６０分煮る。
（時間は料理により異なる）
（多少、残っている空気が膨らみますが大丈夫）
煮た後、そのまま火を止めて蒸らす。

④

やけどに気を付けて、熱湯からポリ袋を取り出し盛り付ける。器にビニールごと盛り付ければ洗い物が減らせる。

⑤

なべの湯は何回か使える。最後も捨てずに洗物等に利用。

実習以外のレシピもアレンジできます。

・ごはんになめたけやにんじんを入れて、炊き込みご飯に。
・スパゲッティをゆでることもできます。（ゆで時間は規定時間よりも長めに）
・ツナ缶と野菜をルーと一緒に煮てシチューに。
・トマトジュースや野菜ジュースを入れて野菜と一緒に煮てスープにしても。
・水と野菜を入れて煮て、インスタントみそ汁を加えて具だくさんのみそ汁に。

ごはん

●材料（１人分）

米　　60ｇ（75cc）
水　　85cc

●作り方

① 米をポリエチレンの袋に入れ
分量外の水で軽くもみ洗いし、
その水を捨てる。
（無洗米ならこの作業はいりません。）
② ①に分量の水を加え、空気を抜いて
袋の口を結ぶ。袋の口は上の方で
結ぶことがポイント。

③ 沸騰した鍋に入れて約２０分加熱し、
火を止め、蓋をして１０分程度蒸らす。

さつまいものオレンジジュース煮

●材料（１人分）

さつまいも　　70ｇ
オレンジジュース　　50ｇ
砂糖　　小さじ1（3ｇ）

●作り方

① さつまいもを5㎜幅の輪切りにする。
② ポリエチレンの袋に、すべての材料と
調味料を入れ、空気を抜いて袋の口を
上の方で結ぶ。
③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱し、
火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

本日の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩量 g
ごはん	215	3.7	0.5	3	0.0
肉じゃが	109	2.8	0.2	16	1.5
カレー	146	2.8	3.6	23	1.1
さつまいもの オレンジジュース煮	131	1.0	0.4	33	0.1
かぼちゃのいとこ煮	139	2.7	0.3	15	0.5

かぼちゃのいとこ煮

●材料（１人分）

かぼちゃ	70ｇ
甘納豆	20ｇ
みりん	小さじ1（6ｇ）
しょうゆ	小さじ1/2（3ｇ）

●作り方

① かぼちゃを2ｃｍ角に切る。
② ポリエチレンの袋に、すべての材料と
　調味料を入れ、空気を抜いて袋の口を上の方で結ぶ。
③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱し、火を止め、
　そのまま10分ほど蒸らす。

肉じゃが＆カレー

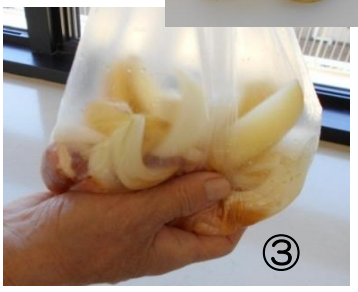
●材料（１人分）

豚肉こま切れ	40ｇ
じゃがいも	100ｇ（中1個）
玉ねぎ	50g（中なら1/3個）
水	30cc

めんつゆ（3倍濃縮タイプ）　小さじ2と1/2
（2倍濃縮なら大さじ1と1/4、ストレートタイプなら大さじ2と1/2）
（カレーの時は、めんつゆの代わりにカレールウ10ｇ）

●作り方

① 玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。
② じゃがいもは皮をむき、薄めのくし型に切る。
　（よく洗っていれば、皮はむかなくてもＯＫ）
　（乱切りよりは火が通りやすいです）
　（冷凍のポテトフライでも代用できます）
③ ポリエチレンの袋に①の玉ねぎ、②のじゃがいも、
　豚肉のこま切れを入れ、材料をほぐしておく。
④ ③にめんつゆ、水を加えて、空気を抜いて、
　袋の口を上の方で結ぶ。
　（カレーの場合はルウを刻んで入れる）
⑤ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱し、火を止め、
　そのまま10分ほど蒸らす。



今こそ準備 もしもの時の食の備え

①3日分程度の食の備えをしましょう

災害が発生して、救急体制が整うまでに約３日間かかると言われています。

その３日間を自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄食品を備えておきましょう。

持ち出す量は
1人５～６kg

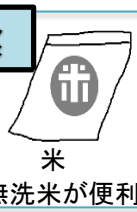
1人あたり1日分	
缶詰	2缶
水	3ℓ
野菜ジュース	200ml
チョコレート	1枚
カンパン	1缶
白ごはん	2パック
餅（2個入）	1パック

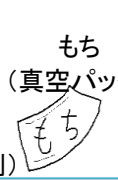
ナイフ
はさみ
ウエットシート
割りばし
皿
コップ
缶切り
ライター

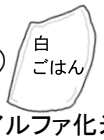
②日頃から長期保存が可能な食品を買い置きしましょう

缶詰は缶切り不要のものがおすすめ。

主食


米
（無洗米が便利）


もち
（真空パック）


アルファ化米

コーンフレーク

カップ麺

うどん・そうめん・そば・スパゲティ

芋類

せんべい

主菜

ツナ缶

カレー

さば缶

大豆水煮

ミートソース

副菜

かぼちゃ

にんじん

干し椎茸

玉ねぎ

みかん

スープ

トマト缶

コーン缶

ひじき

切干大根

のり

③買い置きした食品は期限をチェックし、サイクル保存をしましょう

定期的に備蓄食品をチェックし、普段の食事で活用したり、防災の日（９月１日）に備蓄食品を食べて体験してみましょう。

④家族にあった（乳幼児・高齢者・アレルギー・慢性疾患など）食品を用意しましょう

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある人、慢性疾患のある人などは、
行政やボランティアが準備する備蓄食品だけでは必要な栄養を確保することが困難な場合もあります。
日頃から家族の状況にあった食品を選んで備えておきましょう。

⑤ライフラインが止まることを想定して熱源・調理器具・食器も用意しておきましょう

大きな災害の場合、ライフラインの種類によって差がありますが、復旧には時間がかかります。
ライフラインがストップした場合でも使える調理器具を用意しておきましょう。

草加市保健センター