

蕪崎市 パッククッキング



目次

バッククッキングとは	1
ご飯	2
イカの炊き込みご飯	3
ナポリタン	4
蒸しパン	5
肉じゃが	6
さばのトマト煮	7
チンジャオロース	8
大根のマヨ和え	9
ひじきの煮物	10
じゃがいものコンソメ煮	11
かぼちゃの煮物	12
MEMO	13

パッククッキングとは

ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法です。

▼基本的な料理工程

①耐熱性のポリ袋に
食べやすいサイズに
切った食材を入れる

②袋の空気をぬいて
袋の上側で結び、
沸騰したお湯の中で
湯せんをかける

③具材に火が通ったら
お皿に出して完成！
袋のまま食べても
OK！



▼パッククッキングのメリット

- 普段の食材や調味料で味付けができ、災害時にも食べ慣れた食事を食べることができる
- 湯せんの水を繰り返し使うことができるので、災害時の水の節約に♪
- ポリ袋のなかで、つぶしたり、混ぜたり、食べやすいようにできる
- 調理後そのまま袋で食べれば、食器が汚れない

▼調理ポイント

- 使うポリ袋の表示をチェック！
「高密度ポリエチレン」の表記がある袋を使用しましょう
- 袋1枚で、1～2人分を目安に調理！
- ポリ袋の空気をしっかり抜き、上のほうを結ぶこと！
加熱すると、袋の中の空気が膨張するため、上のほうで結びましょう
- ポリ袋の破れを防ぐため、加熱する際に鍋底に皿を敷きましょう

ご飯



作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
なし

調理時間の目安：45分（浸水時間+30分）

材料（おにぎり小1個）

	〈精白米〉	〈無洗米〉
・米	50g（1/3カップ）	50g
・水	35ml（1/4カップ）	60ml
・湯	30ml（1/4カップ）	60ml

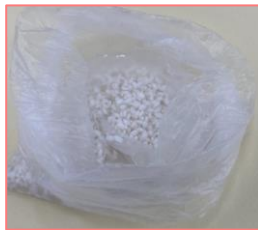
▼作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れ、30分浸水する。
- ②①に湯を注ぐ。
- ③ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし③を入れて40分加熱する。
- ⑤炊き上がり後、ポリ袋の口を開けほぐす。

材料



加熱前



加熱後



▼おにぎり小1個分の栄養価（精白米）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
205	3.2	0.05	0.01	0	0.0

▼調理ポイント

- ・加熱時に、お湯が入らないように口をしっかりと結びましょう。
- ・ほぐす際は熱いので、やけどに十分注意してください。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・噛む力が弱い方は、好みの硬さになるように水分量を増やして調節しましょう。

イカの炊き込みご飯

作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
イカの缶詰 (イカ)
いりごま (ごま)

調理時間の目安：50分 (浸水時間+30分)

材料 (1人分)

- ・米 60g (1/3カップ)
- ・水 80ml (1/2カップ)
- ・イカの缶詰 25g (4切れ)
- ・にんじん 15g (約3cm幅)
- ・いりごま 2g (3つまみ)
- ・しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ・みりん 3g (小さじ1/2)
- ・酒 3g (小さじ1/2)
- ・砂糖 2g (小さじ1弱)

▼作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れ、30分浸水する。
- ②にんじんを短冊切りにする。
- ③①に②とイカの缶詰、いりごま、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて40分加熱する。
- ⑤炊き上がったら、ポリ袋の口を開け、ほぐす。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
267	8.0	0.08	0.05	1	0.6

▼調理ポイント

- ・加熱時に、お湯が入らないように口をしっかりと結びましょう。
- ・ほぐす際は熱いので、やけどに十分注意してください。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・幼児や高齢者の方はイカやにんじんを小さく切りましょう。

ナポリタン



作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
スパゲッティ(小麦)

調理時間の目安：20分

材料（1人分） ※2袋使用します

- | | | |
|---|----------|-------------|
| A | ・スパゲッティ | 80g (1束) |
| | ・食塩 | 少々 |
| | ・湯 | 300mL |
| B | ・玉ねぎ | 20g (1/4個) |
| | ・魚肉ソーセージ | 20g (1/4本) |
| | ・ケチャップ | 25g (大さじ2) |
| | ・コンソメ | 1g (小さじ1/2) |
| | ・片栗粉 | 1.5g (小さじ1) |
| | ・食塩 | 0.2g (少々) |
| | ・オリーブオイル | 1g (小さじ1/2) |

▼作り方

- ①玉ねぎはくし形に切り、魚肉ソーセージを斜めに輪切りにする。
- ②ポリ袋Aにスパゲッティを半分に折り、食塩、湯を入れる。
- ③ポリ袋Bに①とケチャップ、コンソメ、片栗粉、食塩、オリーブオイルを入れる。
- ④鍋に湯を沸かし、ポリ袋A（ゆで表示時間+2分）、ポリ袋B（8分）加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
358	12.2	0.22	0.18	3	1.9

▼調理ポイント

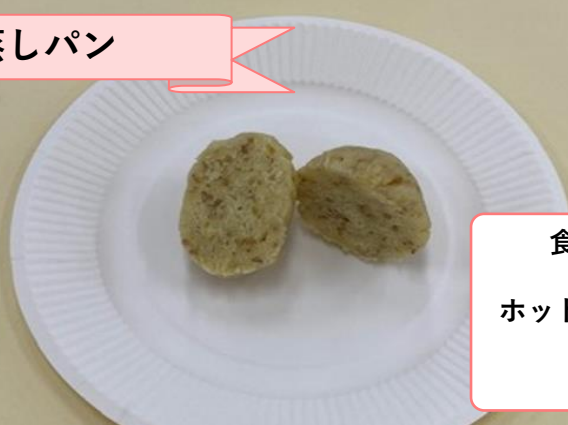
- ・調味料がしっかり混ざるようによく揉みましょう。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・具材を小さく切りましょう。
- ・加熱を長くし、麺が柔らかくなるまで加熱しましょう。

蒸しパン

作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
ホットケーキミックス(小麦)
マヨネーズ(卵)
ごま

調理時間の目安：20分

材料（1人分）

- ・ホットケーキミックス 25g（大さじ3）
- ・マヨネーズ 4g（小さじ1）
- ・いりごま 2g（小さじ1弱）
- ・水 20mL（小さじ4）

▼作り方

- ①ポリ袋に全ての材料を入れる。
- ②ムラができないように、ポリ袋の上から揉んで混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて15分加熱する（蓋をする）。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
141	2.6	0.05	0.03	0	0.3

▼調理ポイント

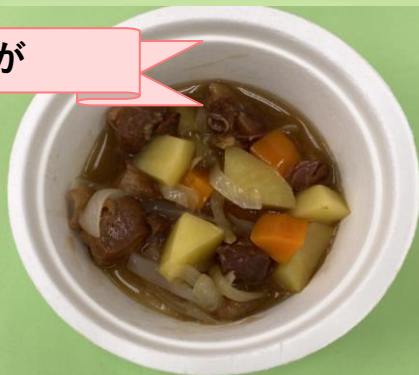
- ・しっかりと火が通るように適度に袋をひっくり返しましょう。
- ・ポリ袋を鍋から上げたら、すぐに開封して蒸気を抜きましょう。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・小さく切ってから食べましょう。

肉じゃが

作り方を動画で紹介しています



**食物アレルギー表示
(28品目)
焼き鳥
(鶏肉、大豆、小麦)**

調理時間の目安：25分

材料 (1人分)

- ・じゃがいも 40g (約1/2個)
- ・にんじん 15g (約3cm幅)
- ・玉ねぎ 30g (1/4個)
- ・焼き鳥(たれ)缶詰 60g (1缶)
- ・砂糖 3g (小さじ1)
- ・しょうゆ 2g (小さじ1/3)
- ・水 20g (大さじ1と小さじ1)

▼作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき、乱切りにする。
- ②玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。
- ③ポリ袋にすべての材料を入れて全体になじませる。
- ④ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れて20分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
155	10.2	0.07	0.14	14	1.6

▼調理ポイント

- ・じゃがいもやにんじんは小さめに切ると加熱時間が短縮できます。
- ・焼き鳥の缶詰は汁ごと使いましょう。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・加熱時間を長めにして柔らかく煮ましょう。

さばのトマト煮



作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
さばの缶詰 (さば)

調理時間の目安：20分

材料 (1人分)

- ・さばの缶詰 80g (1/2缶)
- ・玉ねぎ 15g (1/10個)
- ・マッシュルーム (水煮) 10g (5~6個)
- ・トマト缶 (ホール) 50g (大さじ3)
- ・コンソメ 1g (小さじ1/2)
- ・片栗粉 1g (ひとつまみ)

▼作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ②材料をポリ袋に入れ、ムラができないようにポリ袋の上から揉んで混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、④を入れて15分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
162	17.7	0.16	0.36	6	1.2

▼調理ポイント

- ・味を均一にするためにトマト缶 (ホール) はもみほぐしましょう。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・さばも袋に入れてから軽くつぶして細かくしましょう。
- ・加熱時間を長くし、食材が柔らかくなるまで加熱しましょう。

チンジャオロース



作り方を動画で紹介しています



**食物アレルギー表示
(28品目)
コンビーフ
(牛肉、乳、大豆、ゼラチン)**

調理時間の目安：20分

材料（1人分）

- ・コンビーフの缶詰 30g (約1/2)
- ・水煮たけのこ（細切り） 30g (1/2袋)
- ・長ねぎ 30g (約15cm)
- ・酒 4g (小さじ1弱)
- ・しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ・オイスターソース 3g (小さじ1)
- ・ごま油 2g (小さじ1)
- ・片栗粉 2g (小さじ1弱)

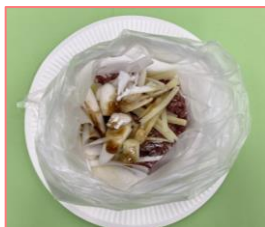
▼作り方

- ①長ねぎは斜め切りにする。
- ②コンビーフはほぐしておく。
- ③ポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ④ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れて15分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
109	6.7	0.03	0.07	4	1.3

▼調理ポイント

- ・水煮たけのこはカット済みのものを使うことで包丁を使う手間が省けます。
- ・片栗粉を加えることで冷めにくくなります。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・食材を小さく切ることです食べやすくなります。

大根のマヨ和え

作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
マヨネーズ (卵)

調理時間の目安：20分

材料 (1人分)

- ・切り干し大根 3g (ひとつまみ)
- ・ごぼう 15g (約4cm幅)
- ・にんじん 10g (約3cm幅)
- ・ツナ缶 (水煮) 30g (大さじ1と1/2)
- ・マヨネーズ 8g (小さじ2)
- ・穀物酢 5g (小さじ1)

▼作り方

- ①にんじんとごぼうは千切りにし、全ての材料を袋の中に入れ、袋の上からよく揉みこむ。
- ②ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて10分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
96	4.5	0.03	0.04	2	0.3

▼調理ポイント

・加熱する前によく揉みこみ、味が均一になるようにしましょう。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

・加熱時間を長くして、野菜を柔らかくしましょう。

ひじきの煮物

作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
大豆の水煮 (大豆)

調理時間の目安：25分

材料 (1人分)

- 大豆の水煮 10g (大さじ2/3)
- にんじん 10g (約3cm幅)
- 干しひじき 3g (大さじ1)
- スライス乾燥椎茸 2g (中サイズ1/2)
- みりん 3g (小さじ1/2)
- 砂糖 3g (小さじ1)
- しょうゆ 5g (小さじ1)
- 水 20g (小さじ4)

▼作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②干しひじきを水戻し(5分)して、水を切る。
- ③全ての材料を袋に入れる。
- ④ポリ袋の中の空気を抜き、口を結ぶ。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、④を入れて15分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
53	2.3	0.04	0.07	1	0.9

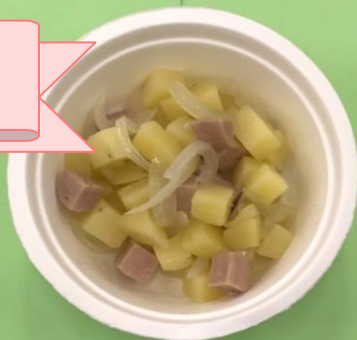
▼調理ポイント

- ・材料をすべて袋に入れたらよく揉みましょう。
- ・水煮ひじきを使うとより簡単に作ることができます。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・加熱時間を長くして柔らかく煮ましょう。

じゃがいもの コンソメ煮



作り方を動画で
紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
スパム (豚肉)

調理時間の目安：30分

材料（1人分）

- ・じゃがいも 100g（1個）
- ・スパム 20g
- ・玉ねぎ 15g（1/10個）
- ・食塩 0.2g（少々）
- ・オリーブオイル 4g（小さじ1）
- ・コンソメ 1g（小さじ1/2）

▼作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、1.5cm角に切る。
- ②玉ねぎの皮をむき、5mm幅に切る。
- ③スパムを1cm角に切る
- ④全ての材料をポリ袋に入れる。
- ⑤ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ⑥鍋に湯を沸かし、⑤を入れて20分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
166	3.9	0.10	0.03	29	0.8

▼調理ポイント

- ・じゃがいもは大きいと火が通りにくいので、小さく切りましょう。
- ・豚肉アレルギーの場合は、スパムを抜きましょう。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・加熱時間を長くしてじゃがいもを柔らかくしましょう。

かぼちゃの煮物



作り方を動画で紹介しています



食物アレルギー表示
(28品目)
なし

調理時間の目安：20分

材料（1人分）

- ・かぼちゃ 100g（一口大10個）
- ・しょうゆ 4g（小さじ2/3）
- ・砂糖 4g（小さじ1/3）
- ・水 15g（小さじ1）

▼作り方

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②ポリ袋にかぼちゃと調味料を入れる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて15分加熱する。

材料



加熱前



加熱後



▼1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
97	1.4	0.07	0.10	43	0.6

▼調理ポイント

- ・かぼちゃは大きいと火が通りにくいので、小さく切りましょう。
- ・かぼちゃをじゃがいもに変えてもおいしく作れます。

▼幼児・高齢者へのアドバイス

- ・加熱時間を長くしてかぼちゃを柔らかくしましょう。

MEMO



山梨学院大学×韮崎市