

「知って得するパッククッキング」

“レシピ集”

～災害時、介護食、一人の食事～

平成28年7月16日（土）

社会教育センター3階調理室

パッククッキング協会 阿部 進 氏

たいとう栄養士会

98
℃
40
分

ひじきご飯



【材料と作り方】

米	120g
水	180g
乾燥ひじき	大さじ1 (6g)
大豆缶	1/3缶 (約50g)
人参	20g (みじん切り)
めんつゆ	大さじ1/2 (約10g)
塩	小さじ1/3 (2g)

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜き口を縛る。
- ② そのまま30分置き、パッククッキング。
- ③ 鍋からポリ袋を取り出し、中身を混ぜる。

98
℃
20
分

蒸しやきそば



【材料と作り方】

焼きそば（蒸し麺）	1人前
カット野菜（市販）	150g（もちろん、家にある野菜でもよい）
竹輪	1本

- ① ポリ袋に麺を入れて軽くほぐす。
- ② 添付のソースを加え、麺となじませる。
- ③ 野菜と薄切りした竹輪を加えてよく混ぜてパッククッキング。

油を使わないので
ヘルシー！

98
℃
30分

さばの味噌煮（2人分）



98
℃
20分

麻婆豆腐（3〜4人分）



【材料と作り方】

サバ	2切れ（1切れ100g前後）
生姜薄切り	4〜6片
味噌	大さじ2弱
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2



- ① サバは良く水で洗う。
- ② 骨には十分気をつける。大きな骨は取り除く。
- ③ ポリ袋に最初にサバ以外を全部入れて良く揉み、そこへサバを入れてパッククッキング。

※骨があるとポリ袋に穴をあけてしまう可能性があるため、その時は、アルミホイルを当てるとよい。

【材料と作り方】

麻婆豆腐の素	1袋
木綿豆腐	200g
豚ひき肉	50g
ねぎ	30g

- ① 豆腐は手で押して水をきり、1cm角に切る。
- ② ねぎは、小口切りにする。
- ③ ポリ袋にひき肉、麻婆豆腐の素を入れて、ひき肉を揉みほぐす。
- ④ ねぎを入れて、パッククッキング。

※ひき肉は、何でもOK。市販の麻婆豆腐の素は、どこのメーカーのものでもよいが、とろみ剤が別添の場合は、最初にポリ袋内で良く混ぜておく。

98
°C
40
分

ポ
ト
フ
(2~3
人分)



【材料と作り方】

じゃがいも	1個(100g)
人参	50g
たまねぎ	1/2個(80g)
ブロッコリー	約2小房
ウィンナーソーセージ	2本
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	150ml

- ① じゃがいも、人参は一口大に、たまねぎはくし型に切る。
- ② 全部の材料をポリ袋に入れ、パッククッキング。

98
°C
15
分

水
羊
羹
(3~4
人分)



【材料と作り方】

こしあん	250g
水	200ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ1(好みで)

- ① ポリ袋に水、寒天、砂糖を入れ溶かす。
- ② こしあんを加え、よく混ぜてパッククッキング。
- ③ 取り出したら、外側から揉む。熱いので注意!
- ④ 容器に流し入れ、冷やして完成。

【問合せ先】 台東保健所保健サービス課栄養担当
☎3847-9440