



【主食】

1. 基本①ご飯（おにぎり1個分） 98℃ 50分

米 60g
水 90ml

- ① お米は研がずに使います。
- ② お米と水をポリ袋に入れてパッククッキング。
※お米をポリ袋のまま、30分程度浸漬しておくとも30分で出来上がります。
※水がないときは、ジュースやコーヒー、お茶でもできます。



2. 基本②お粥（5倍粥） 98℃ 50分

米 60g
水 300ml

- ① ご飯のやり方で、水の量を増やせば、お粥ができます。
- ② お米と水をポリ袋に入れてパッククッキング。
※災害時には、容器に盛り付けなくても、ポリ袋からそのまま食べることもできます。

3. チキンライス 98℃ 40分

米 60g

水	90ml
ケチャップ	大さじ2 (好みで調整)
焼き鳥缶	1缶 (80g)

- ① 米は研がないでポリ袋に水と一緒にに入れて30分置く。
- ② 30分後にケチャップと焼き鳥缶を全部入れて、良く混ぜてパッククッキング。

4. 蒸し焼きそば 98℃ 20分

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、カロリーも抑えられ、フライパンとは違った食感です。

油を使わないので
ヘルシー！

5. ひじきご飯 (約2人分) 98℃ 40分

お米	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 鍋から袋を取り出し、中身を混ぜる。

6. トマトスパゲティ (約2人分) 98℃ 40分

スパゲティ	100g (1.4mm)
トマト缶	130g (1缶は400g・カットタイプ)
ツナ缶	50g (オイル漬)
水	50cc
白ワイン	大さじ2 (30g)
オリーブオイル	大さじ2 (24g)
塩	小さじ1/3 (2g)
乾燥バジル	少々
パルメザンチーズ	適量 (盛付時)



- ① スパゲティをポリ袋の中で半分に折り入れる。
- ② 残りの材料、調味料をポリ袋に入れ、中身をよく混ぜ、スパゲティの麺が汁につかるようにし、少々漬け置きする。
- ③ ポリ袋の中の空気を抜き、パッククッキング。
- ④ 鍋から取り出し、中身を混ぜ、盛付け、パルメザンチーズを振る。

【主菜】

1. キャベツとツナのカレー風味（2～3人分） 98℃ 30分

キャベツ	200g
たまねぎ	1/4個（40g）
ツナ缶（油漬）	大1缶（165g）
カレールウ	1片（20g）



- ① キャベツは食べやすい大きさに切ります。たまねぎは、薄切り。
- ② カレールウも薄くスライスする。
- ③ ツナ缶は、オイルを切って中身だけ使う。
- ④ ポリ袋に入れて軽く揉み合わせパッククッキング。

2. 鶏肉の煮物 98℃ 30分

鶏肉（唐揚げ用）	200g
たまねぎ	1/2個（80g）
しめじ	50g
焼き鳥のたれ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

- ① たまねぎはくし型に切る。
- ② 鶏肉をさっと洗って、水気をきる。
- ③ ポリ袋に材料を全部入れてなじませて、パッククッキング。
- ④ 美味しい煮汁が出るので、じゃがいもや人参等の煮物等に使う。

3. サバの味噌煮 98℃ 30分

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。

4. 麻婆豆腐

98℃ 20分

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、ひき肉を揉み解す。

※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。

【副菜】

1. ポトフ

98℃ 40分

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。

2. 切り干し大根とにんじんのゆかりサラダ

98℃ 30分

切り干し大根	20g
水	100cc
人参	30g
ゆかり	適量

① 切り干し大根をはさみでカットし、ポリ袋に入れ、水を入れる。

② せん切りにした人参を加え、パッククッキング。

③ 水分が多い時は軽くしぼり、ゆかりで和える。

3. マセドニアンサラダ

98℃

30分

じゃがいも	50g
かぼちゃ	50g
りんご	20g
干しぶどう	大さじ1 (15g)
マヨネーズ	大さじ1 (12g)
プレーンヨーグルト	大さじ1 (14g)



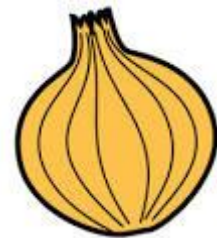
- ① 材料を角切りにし、ポリ袋に入れ、パックッキング。
- ② 鍋からポリ袋をだして、マヨネーズとヨーグルトを合わせたもので和える。

4. まるごとオニオンスープ

98℃

60分

玉ねぎ	1個
コンソメ	1/2個 (2.5g)
水	50cc
ベーコン	1枚 (25g)



- ① 材料をポリ袋に入れ、パックッキング。
- ② 容器に移して、くずしながらいただく。

※玉ねぎを1/4に切っておくと早くできます！

【デザート】

1. 水ようかん

98℃

15分

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。

2. 黄桃の蒸しパン (約2人分)

98℃

40分

ホットケーキミックス	100g
黄桃缶 果肉	50g
黄桃缶 シロップ+水	100ml
バター	10g

- ① 黄桃の実を取り出し、適当な大きさにカットする。
- ② シロップと水を合わせて、100mlにする。

- ③ ポリ袋に材料全てを入れてよく混ぜ合わせ、パッククッキング40分。
- ④ 鍋から取り出し、容器に盛り付ける。

3. 外郎風 98℃ 15分

小麦粉（薄力粉）	100g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	100ml
くるみ	適量



- ① ポリ袋に薄力粉を入れる。粉のダマがあれば外側から手をつぶす。
- ② 砂糖を入れ混ぜたあとに、しょうゆ、水を加え揉み合わせる。
- ③ クルミを細かくして加え、パッククッキング。

4. コーヒーゼリー 98℃ 10分

缶コーヒー	190cc
ゼラチン	小さじ2弱（5g）
生クリーム	少量（コーヒーホワイトナーで代用）

- ① ポリ袋に缶コーヒーをあけ、ゼラチンを入れる。
- ② 口を縛って、パッククッキング。（ゼラチンが溶けたらOK）
- ③ 鍋からポリ袋を取り出し、氷水につけて固まるまで置く。
- ④ 固まったら、袋の上からクラッシュして、容器に移す。
- ⑤ 生クリームをかける。