

**災害時の食を備えよう！**

# **パッククッキングレシピ集**



**上市町食生活改善推進協議会**

**上市町福祉課**

## はじめに

近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。災害がおこると、電気、水、ガスなどのライフラインが途絶えることや、交通機関が使えなくなる場合があります。そのため、普段の食事の確保が困難になり、栄養不足になる可能性があります。万が一の場合に備えて、災害時の食について見直してみましょう。

今回、災害時の限られた環境でも衛生的に調理ができる「パッククッキングレシピ集」を上市町食生活改善推進協議会と上市町福祉課保健班の管理栄養士と一緒に作成しました。パッククッキングとは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱するだけの簡単な調理法です。一度に複数のポリ袋を入れて加熱できるため、ごはんとおかずを同時に調理ができます。さらに、ポリ袋をそのまま食器にかぶせることで、食器の洗浄が不要になります。

このレシピ集は、上市町のホームページに公開しています。地域の防災活動やご家庭での災害時の食の備えにお役立てください。



上市町食生活改善推進協議会  
上市町 福祉課 保健班

# 目次

パッククッキングについて ..... 1, 2

## ● 主食 ●

ごはん ..... 3

チキンライス ..... 3

ツナの和風パスタ ..... 4

## ● 主菜 ●

鶏肉の卵とじ ..... 5

さばの味噌煮 ..... 5

高野豆腐の中華あん ..... 6

## ● 副菜 ●

里芋の煮物 ..... 7

切干大根のサラダ ..... 7

トマトスープ ..... 8

# パッククッキングについて

パッククッキングは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱するだけの簡単な調理法です。災害時に役立つことはもちろんですが、日頃からの時短料理としても活躍してくれます。

## パッククッキングのメリット

- ❁ 災害時でも、衛生的に調理ができる。
- ❁ ポリ袋をそのまま食器にかぶせることにより、食器の洗浄が不要になる。
- ❁ 災害時に備蓄食品を使って温かい料理を食べることができる。
- ❁ 1つの鍋でごはんやおかずを、同時に調理ができる。

## パッククッキングに必要なもの



- ・ カセットコンロ
- ・ カセットボンベ
- ・ 鍋
- ・ 水
- ・ ポリ袋(耐熱性のもの)
- ・ ふきん
- ・ キッチンタイマー
- ・ トングや穴あきお玉、菜箸
- ・ キッチンばさみ

# パッククッキングの方法とポイント

①



食材と調味料をポリ袋に入れる。加熱するとふくらむため、空気をしっかりと抜き、袋の上の方で強く結び、熱が通りやすいよう、中の食材を均一に広げる。

## ★ ポイント ★

- ・ポリ袋に入れる食材の目安量はポリ袋の半分以下(1~2人前)が目安です。
- ・調味料と食材がしっかりと混ざるように、よくもみ込んでから結びましょう。

②



鍋に3分の2程度の水を入れ、湯を沸かす。沸騰後、①を入れ、蓋をして20~30分、中火で加熱する。

## ★ ポイント ★

- ・火が全体に通るように、軽く混ぜながら加熱しましょう。

③



やけどに注意しながら、 Tongue や穴あきおたま、菜箸を使い、加熱したポリ袋を取り出す。

## ★ ポイント ★

- ・袋が破れないように注意して取り出しましょう。

④



袋の結び目をハサミで切り、そのまま食器にかぶせて完成。

## ★ ポイント ★

- ・ポリ袋をそのまま食器にかぶせることで、食器の洗浄が不要になります。

# 主食レシピ

## ● ごはん ●

### 【材料(1人前)】

- ・米 … 80g
- ・水 … 100ml

### 【作り方】

- ① 米と水をポリ袋に入れ、口を結ぶ。
- ② 湯を沸かした鍋の中に、①を入れ、30分加熱する。
- ③ 火を止めて、鍋に入れたまま10分蒸らして完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：286 kcal 食塩含有量：0 g



## ● チキンライス ●

### 【材料(1人前)】

- ・米 …………… 70g
- ・水 …………… 90ml
- ・焼き鳥缶(塩) … 1/2 缶(30g)
- ・コーン缶 …… 大さじ 1/2(8g)
- ・玉ねぎ …… 1/4 個(50g)
- ・人参 …… 2 cm(20g)
- ・ケチャップ …… 大さじ 1
- ・パセリ …… 適量

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参は皮をむき、みじん切りにする。
- ② ポリ袋にパセリ以外の材料を全て入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に、②を入れ、30分加熱する。
- ④ 火を止めて、鍋に入れたまま10分蒸らす。
- ⑤ お好みでパセリをかけて完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：359 kcal 食塩含有量：1.3 g



## ● ツナの和風パスタ ●

### 【材料(1人前)】

- ・スパゲッティ(乾) …… 80g
- ・水 …… 200ml
- ・ツナ缶 …… 1/2 缶(30g)
- ・しめじ …… 1/6 株(15g)
- ・濃口醤油 …… 小さじ1
- ・酒 …… 小さじ1
- ・ねぎ(乾) …… 適量
- ・のり …… 適量



### 【作り方】

- ① しめじは石づきを取り除き、ばらしておく。
- ② ㊦スパゲッティは半分に折り、ポリ袋に入れておく。加熱する直前に水を入れて、ポリ袋の口を結ぶ。  
①別のポリ袋に、ツナ缶・しめじ・濃口醤油・酒を入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋に㊦と①を入れ、30分加熱する。
- ④ 鍋から取り出し、㊦は爪楊枝などで穴をあけ、中の湯を捨てる。
- ⑤ 器に㊦のスパゲッティを盛り付け、①をかけて混ぜる。お好みでねぎやのりをかけて完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：398 kcal    食塩含有量：1.1 g

## ● 作り方のポイント ●

### ごはん

- ・鍋の中で10分しっかりと蒸らすことで、柔らかく仕上げることができます。

### チキンライス

- ・焼き鳥缶の鶏肉が大きい場合は、キッチンばさみで切ると食べやすくなります。

### ツナの和風パスタ

- ・加熱する直前に、スパゲッティを入れたポリ袋に水を入れることで、スパゲッティが柔らかくなりすぎることを防ぎます。

# 主菜レシピ

## 鶏肉の卵とじ

### 【材料(1人前)】

- ・焼き鳥缶(たれ) … 1缶(75g)
- ・卵 …………… 1個(50g)
- ・玉ねぎ …………… 1/4個(50g)
- ・ねぎ(乾) …………… 適量



### 【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。卵は溶いておく。
- ② ポリ袋にねぎ以外の全ての材料を入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れ、30分加熱する。
- ④ お好みでねぎをかけて完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：227 kcal 食塩含有量：1.9 g

## さばの味噌煮

### 【材料(1人前)】

- ・さば味噌煮缶 … 1/2缶(汁60g+身60g)
- ・大根 …………… 2cm(80g)
- ・人参 …………… 2cm(20g)
- ・生姜 …………… 5g



### 【作り方】

- ① 大根と人参は皮をむき、5mm幅のいちょう切りに、生姜は皮をむき、千切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、さばがくずれないようによくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れ、30分加熱して完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：154 kcal 食塩含有量：0.7 g



## 高野豆腐の中華あん

### 【材料(1人前)】

- ・高野豆腐(乾) …………… 1枚(17g)
- ・ピーマン …………… 1/4個(10g)
- ・玉ねぎ …………… 1/8個(25g)
- ・人参 …………… 1cm(10g)
- ・きくらげ(乾) …………… 1g
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ1/3
- ・みりん …………… 大さじ2
- ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- ・濃口醤油 …………… 小さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ1/3
- ・片栗粉 …………… 小さじ1
- ・水(水溶き片栗粉用) …… 50ml



### 【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。ピーマンは種を取り除き、玉ねぎと人参は皮をむき、細切りにする。きくらげは水で戻し、細切りにする。片栗粉は水で溶いて、水溶き片栗粉にしておく。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れ、30分加熱して完成。

### 【栄養価】

エネルギー量 : 225 kcal    食塩含有量 : 2.1 g

## 作り方のポイント

### 鶏肉の卵とじ

- ・材料を入れたポリ袋をよくもんで混ぜ、焼き鳥缶のたれを全体に広げることで、均一に味をつけることができます。ごはんの上へのせると親子丼になります。

### さばの味噌煮

- ・大根と人参は5mm幅にすることで、しっかりと熱が通り、柔らかくなります。

### 高野豆腐の中華あん

- ・高野豆腐は水でしっかりともどすことで、柔らかく仕上げることができます。

# 副菜レシピ

## ● 里芋の煮しめ ●

### 【材料(1人前)】

- ・里芋 …………… 1個(50g)
- ・人参 …………… 3cm(30g)
- ・干し椎茸(乾) …………… 1/2枚(3g)
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・濃口醤油 …………… 小さじ1
- ・干し椎茸のもどし汁 …… 100ml
- ・みりん …………… 小さじ1



### 【作り方】

- ① 里芋と人参は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。干し椎茸は水でもどし、薄くスライスする。もどし汁は捨てずにとっておく。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れ、30分加熱して完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：87 kcal 食塩含有量：0.9 g

## ● 切干大根のサラダ ●

### 【材料(1人前)】

- ・切干大根(乾) …… 4g
- ・人参 …………… 1cm(10g)
- ・きゅうり …………… 1/3本(30g)
- ・マヨネーズ …………… 小さじ2
- ・味噌 …………… 小さじ1/2
- ・みりん …………… 小さじ1/2



### 【作り方】

- ① 人参は皮をむき、細切りに、きゅうりは輪切りにする。切干大根は水でもどし、水気を絞る。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れ、30分加熱して完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：88 kcal 食塩含有量：0.6 g

## ● トマトスープ ●

### 【材料(1人前)】

- ・トマトジュース(無塩) …… 80ml
- ・水 …… 80ml
- ・玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- ・じゃがいも …… 1/2個(50g)
- ・ミックスビーンズ缶 …… 20g
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2



### 【作り方】

- ① 玉ねぎとじゃがいもは皮をむき、1~2 cmの角切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料入れ、よくもんで混ぜ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③ 湯を沸かした鍋の中に②を入れ、30分加熱して完成。

### 【栄養価】

エネルギー量：104 kcal      食塩含有量：1.5 g

## ● 作り方のポイント ●

### 里芋の煮しめ

- ・里芋と人参の厚さを5mm幅にすることで、しっかりと熱が通り、柔らかくなります。また、煮崩れせずにつくることができます。
- ・れんこんやごぼうは熱が通りにくいため、パッククッキングに不向きな食材です。里芋の代わりに使用する場合は、30分以上加熱が必要です。

### 切干大根のサラダ

- ・きゅうりは輪切りにすることで、加熱しても歯ごたえを残すことができます。
- ・切干大根の水気をしっかりと絞ることで、味が薄くなることを防ぎます。

### トマトスープ

- ・鶏がらスープの素以外にも、コンソメや和風顆粒だしでも代用することができます。
- ・パッククッキングで野菜の栄養素やうまみを逃さずにつくることができます。

---

この「パッククッキングレシピ集」は、上市町のホームページ上に  
公開しています。 URL [/page/1949.html](http://page/1949.html)



作成:令和 4 年度 上市町食生活改善推進協議会  
上市町 福祉課 保健班

---