

調理する前には手を洗いましょう



ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間に念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



★水がない時には、ウエットティッシュなどを利用しましょう。

厚生労働省 手洗い 引用 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

災害時に役立つ

パック クッキング に挑戦!

パッククッキングレシピ

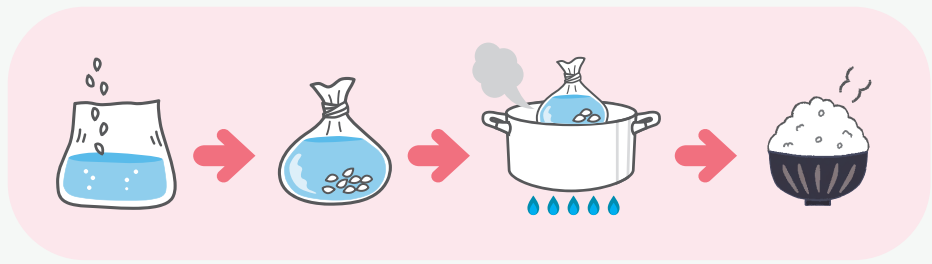
- 3p ごはんを炊こう
- 4p アレンジごはん
- 5p なんちゃって卵焼き
- 6p 簡単ミネストローネ
- 7p さばと高野豆腐のみそ煮
- 8p とうふの甘納豆入蒸しパン
- 9p ぶりん蒸しパン
- ヨーグルト蒸しパン



パックスッキングって何!?

パックスッキングとは

食材をポリ袋に入れて湯煎して調理する方法です



おすすめの理由

ポリ袋に入っているので…

- ・鍋が汚れない
- ・袋の中で混ぜるだけで簡単
- ・1つの鍋で同時に調理できる (例えば、ご飯とスープとおかず)
- ・災害時でも温かい食事が出来る など…

自宅にある食材で調理できます

例えば 米、缶詰、乾物、卵、豆腐、ハムなど



準備するもの

- 耐熱性のポリ袋**
熱湯でボイルできるか表示を確認して購入しましょう
- 大きめの鍋**
+おさら
ポリ袋が直接鍋の底に触れるのを防ぎます
- カセットコンロ**
- カセットガスボンベ**
- 計量カップ**
- キッチンばさみ**
- 食材**
- 水**

* あると便利なもの *

- 菜箸またはトング**
- スケーパー** (軟らかいものを切るのに便利)
- 箸**
- 新聞紙**
- 水を入れるポリタンク**
タンクは大きすぎると水を入れた時に重くて運べなくなるので、注意

ごはんを炊いてみよう!



ごはんを炊いてみよう! 1人分



材料

- ・米(無洗米) … 80g(計量カップ95ml)
- ・水 …………… 120ml(米の1.5倍)
- ・ポリ袋 ……… 1枚

作り方

- ① ポリ袋に分量の米と水を入れ混ぜ、ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、30分程度浸漬する
- ② 沸騰した湯に30~40分程度入れ加熱する

Point お好みに合わせて分量を調整してください

軟飯の場合

- ・米 60g(計量カップ70ml)
- ・水 150ml(米の2.5倍)

おかゆの場合

- ・米 40g(計量カップ50ml)
- ・水 200ml(米の5倍)

米は無洗米でなくても大丈夫ですが30分程度浸漬することでぬか臭さが減少します



Arrange

お好きな缶詰で
ごはんをアレンジしてみよう! 1人分



材料

- ・米(無洗米) … 80g(計量カップ95ml)
- ・水 …………… 120ml(米の1.5倍)
- ・好きな缶詰 1缶
- ・ポリ袋 ……… 1枚

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ混ぜ、ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、30分程度浸漬する
- ② 沸騰した湯に30~40分程度入れ加熱する

缶詰は焼き鳥塩味がおすすめ!
ツナ缶などいろいろ試してみてね。



パッククッキングのポイント!

Point1

水の量はお鍋の半分くらいを目安に
(多すぎると吹きこぼれてしまいます)



Point3

結び目は鍋の内側へ
向かって入れます



Point2

ポリ袋の空気はできるだけ抜き、
なるべく袋の上部を結び





なんちゃって卵焼き 2~3人分



材料

- ・卵 2~3個
- ・ハムまたはベーコン ... 1パック
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ポリ袋 1枚

作り方

- ① ハムやベーコン、チーズは適当な大きさに切る
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、よくもみ混ぜる
- ③ ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、沸騰した湯に20~40分程度入れ加熱する

Point

よく混ぜないと卵の白身が目立ちます

ツナ缶を混ぜてもおいしいよ



野菜不足解消に!
簡単!ミネストローネ 2~3人分



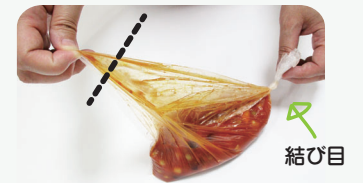
材料

- ・カットマトパック 1パック
- ・ミックスビーンズ 1缶
- ・ハムまたはベーコン(なくても可) ... 1パック
- ・ポリ袋 1枚

作り方

- ① ハムやベーコンは適当な大きさに切る
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜる
- ③ ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、沸騰した湯に30~40分程度入れ加熱する

液体が入ったものを切るときは
この部分を切る



器に移す時に
少しずつ出るので
便利だよ





さばと高野豆腐のみそ煮 2~3人分



材料

- ・高野豆腐 ----- 15g
- ・水(高野豆腐にあらかじめ水分を含ませる程度) 適宜
- ・さばのみそ煮(缶詰) ----- 1缶
- ・ポリ袋 ----- 1枚



作り方

- ① ポリ袋に高野豆腐を入れてから水を少しずつ入れて、高野豆腐に水を含ませる(余分な水は入れない)
- ② ①にさばのみそ煮缶詰を汁ごと入れる
- ③ ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、沸騰した湯に20~40分程度入れ加熱する

Point

高野豆腐に水を含ませなかった場合は、弾力性のある少し硬めの高野豆腐になります



蒸しパンを作ってみよう
とうふの甘納豆入蒸しパン 4人分



1:1の割合です!

材料

- 同量
- ・ホットケーキミックス ----- 150g(1袋)
 - ・豆腐 ----- 150g
 - ・甘納豆(小袋1袋15g×5袋分) ----- 約75g
 - ・ポリ袋 ----- 1枚



作り方

- ① 耐熱性のポリ袋にホットケーキミックスと豆腐を入れてよくもみ混ぜる
- ② ①に甘納豆(今回はでん六の甘納豆を使用)を入れ混ぜ、袋の空気を抜きながら上の方で結ぶ
*生地は1cmくらいの厚みにすると火が通りやすい
- ③ 沸騰したお湯に②を入れて20~30分間茹でる(途中でお湯につかっている面を反対にする)

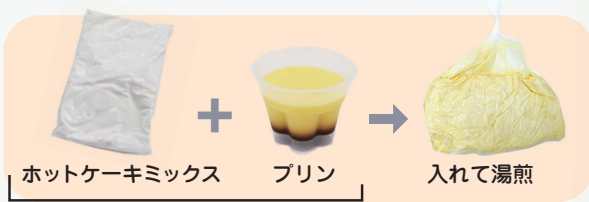
ホットケーキミックスと豆腐は同量混ぜると良いよ



おやつ を作ろう!

Arrange

ぷりん蒸しパン



ホットケーキミックス プリン 入れて湯煎

1:1の割合です!

材料

- 同量
- ・ホットケーキミックス… 150g (1袋)
 - ・プリン (市販のもの) …… 150~160g 位のもの1個
 - ・ポリ袋 …………… 1枚

プリンの甘い匂いが漂う、黄色いふわふわの蒸しパンが出来るよ!



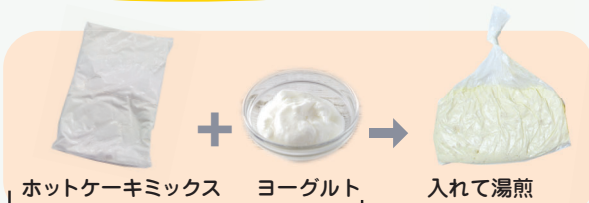
作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスとプリン (今回はプッチンプリンを使用) を入れよくもみ混ぜる。ポリ袋の空気を抜きながら、上の部分を縛る (生地は平たく1cmくらいの厚さにするとよい)
- ② 沸騰した湯に20~30分程度入れ加熱する



Arrange

ヨーグルト蒸しパン



ホットケーキミックス ヨーグルト 入れて湯煎

1:1の割合です!

材料

- 同量
- ・ホットケーキミックス… 150g (1袋)
 - ・ヨーグルト …………… 70g 位のもの2個
 - ・ポリ袋 …………… 1枚

甘酸っぱい真っ白なヨーグルト蒸しパンが出来るよ!



作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスとヨーグルトを入れよくもみ混ぜる。ポリ袋の空気を抜きながら、上の部分を縛る (生地は平たく1cmくらいの厚さにするとよい)
- ② 沸騰した湯に20~30分程度入れ加熱する



column

新聞紙でお皿を作ってみよう



お皿 を作ろう!

災害時には、水が不足するため、食器を洗って使用することが困難になります。そのため、身近にある紙 (新聞紙など) を器として活用します。



また、災害時の食事の注意点は、食中毒です! 食中毒予防のために、紙の器の内側にラップやビニール袋を用意しましょう。



① 4つに折る



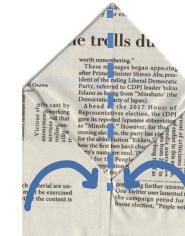
② 袋を開くように広げて折る



③ 反対側も折る



④ 矢印の方向へ折る (反対側も)



⑤ 中央に向かって折る



⑥ 矢印の方向へ折る (反対側も)