

## バッククッキングの手順



- ① ポリ袋※に食材、調味料を入れる。
- ② 袋の中の空気を抜いて口をねじり袋の上のほうを縛る。
- ③ 沸いているお湯の中に入れて加熱する。
- ④ 袋ごと皿にのせて、袋の結び目の下を切って食べる。



### 注意するポイント

- ポリ袋※の材質は食品用の高密度ポリエチレンを選ぶ。
- ポリ袋は尖ったものに弱いので、穴が開いていないか確認する。
- 高温のお湯での調理のためやけどには注意する。

## バッククッキングの良いところ

- 複数の料理を同時に調理できる。
- 料理が初めての方や苦手な方もチャレンジしやすい。
- 加熱用の水は飲用でなくてよい。また下処理から調理・配膳まですべて袋の中で出来るので、洗い物がなく水の節約になる。
- 個別に加熱時間や水分量を変えて、柔らかさの調節ができる。

(ご飯もおかゆも同時に調理できます)

- 少量でも作りやすい。
- 少ない調味料でも味がつきやすい。



# 白 飯

## ★★このレシピのポイント★★

災害時は温かい御飯があると、安心感が得られます。無洗米の場合は水を2～3割多めにいれます。鍋に袋を入れると一時的に温度は下がるので、沸騰してから30分煮ます。フタはしません。缶詰、野菜等を加えて炊き込み御飯もおいしく出来ます。



| 材料 | 1人分      |
|----|----------|
| 米  | 1/2 カップ  |
| 水  | 3/4 カップ弱 |

調理時間 40分

費用目安 30円前後

## 栄養成分表示（1人分）

エネルギー 257 キロカロリー たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 0.0g

## 作り方

1 米計量カップを使用し1/2 カップの米と、水3/4 弱を用意する。災害時を想定し米は洗わずに使用する。



2 ポリ袋に米と水を入れる。



3 ポリ袋の空気をしっかりと抜く。



4 鍋に一回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる。



5 沸騰した湯の中に入れる。鍋に袋を入れると湯の温度が下がるので、再沸騰してから30分煮る。



6 加熱が進み、袋が膨らんでくる。



7 やけどに注意して袋を皿などに取り出しそのまま10分ほど蒸らす。



8 災害時はポリ袋のまま食器を使わず食べられる。



9 器に盛りつけて出来上がり。



## ごま風味ごはん

### ★★このレシピのポイント★★

災害時の「食事」は、食べ慣れた食材が体調管理を支えてくれます。「パッククッキング」調理法をマスターすればいつでもお家に常備されているお米でごはんができます。ごまやオリーブ油の風味を加えて美味しく仕上げます。



調理時間 50分(除く浸漬時間)  
費用目安 50円前後

| 材料    | 1人分     |
|-------|---------|
| 米     | 1/2カップ  |
| 水     | 3/4カップ弱 |
| いりごま  | 小さじ1/2  |
| 塩     | 少々      |
| オリーブ油 | 小さじ1/2  |

米量価(1人分) エネルギー 296キロカロリー たんぱく質4.9g 脂質 3.5g 炭水化物 58.5g 食塩相当量0.3g

### 作り方



米計量カップを使用し半量の米と、水3/4弱を用意する。災害時を想定し米は洗わずに使用する



ポリ袋に米と水を入れ30分程度浸漬する



ごま・オリーブ油・塩を加えてポリ袋の空気を抜きながら上部をしぼる



鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる



沸騰したお湯の中に3のポリ袋を入れて、20分加熱する



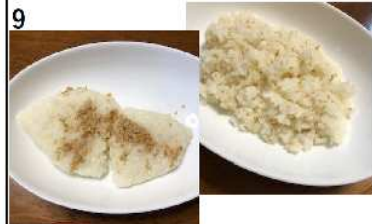
加熱が進み、中の食材が膨らんでいきます



トングなど利用し火傷に注意して袋を皿に取り出しそのまま10分程度蒸らす



災害時はポリ袋のまま食器を使わず食べられます



袋では対流が起こりにくいので、少し大きめの器に取り出し全体をさっくりと混ぜると美味しく仕上がります

# まん丸ロールキャベツ

## ★★このレシピのポイント★★

ロールキャベツの「巻く」手間を省いた簡単ロールキャベツです。ポリ袋の中でボール状のひき肉だねをキャベツで包めば見た目かわいいまん丸ボール型のロールキャベツが簡単にできます。



調理時間 40分  
費用目安 150円前後

| 材料     | 1人分    | 4人分   |
|--------|--------|-------|
| 豚ひき肉   | 75g    | 300g  |
| A たまねぎ | 30g    | 120g  |
| パン粉    | 5g     | 20g   |
| 卵      | 1/4個   | 1個    |
| 塩      | 少々     | ひとつまみ |
| こしょう   | 適宜     | 少々    |
| キャベツ   | 40g    | 160g  |
| コンソメ   | 小さじ1/2 | 小さじ2  |
| 水      | 50cc   | 200cc |
| 乾燥パセリ  | 適宜     | 適宜    |

栄養価（1人分） エネルギー 238キロカロリー たんぱく質 16.5g 脂質 14.7g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 1.1g

## 作り方 1 (4人分)



キャベツの葉は大きめのざく切り、芯は薄切りにする

2



お茶碗にポリ袋を置きキャベツとコンソメを一人分ずつに分けて入れる

3



Aの材料をボウルで混ぜ合わせる

4



3の肉だねを4等分にして丸める  
2の袋に入れ、てるてる坊主を作るように形を整える

5



4に50ccずつ水を入れ、袋の空気を抜きながら上部をしぼる

6



鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂が防げる

7



沸騰したお湯の中に5のポリ袋を入れて、20分加熱する

8



トングなど利用し火傷に注意して袋を皿に取り出す

9



袋からスープごとロールキャベツを取り出し乾燥パセリで彩りよく仕上げる

# 豚肉の生姜焼き風

## ★★このレシピのポイント★★

ポリ袋料理は水分を閉じ込めるため、少ない調味料や油でも食材によくからみおいしく仕上がります。また密閉しているので栄養が逃げず、うまみが凝縮されます。肉類はしっとり、柔らかく仕上がります。



| 材料     | 1人分        | 4人分         |
|--------|------------|-------------|
| 豚薄切り肉  | 50g        | 200g        |
| 玉ねぎ    | 1/8 個(25g) | 1/2 個(100g) |
| にんにくの芽 | 1/8 束(12g) | 1/2 束(50g)  |
| 砂糖     | 小さじ 2/3 強  | 大さじ1        |
| しょうゆ   | 6g         | 大さじ1と 1/3   |
| おろし生姜  | 2g         | 小さじ2        |
| 塩      | 少々         | 少々          |
| こしょう   | 少々         | 少々          |

調理時間 40分

栄養成分表示 (1 人分)

費用目安 120 円前後

エネルギー 113 キロカロリー たんぱく質 11.2g 脂質 5.2g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.0g

## 作り方

1 豚肉を半分に切りアク抜きをする。



2 アク抜きの方法はポリ袋に豚肉を入れて熱湯を注ぎ、軽くもんで湯を捨てる。



3 にんにくの芽は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切にする。



4 ポリ袋に A の調味料を入れてよく混ぜ、豚肉、にんにくの芽、玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。



5 ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。



6 鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる。



7 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて20分湯煎する。



8 鍋から出して10～15分余熱で野菜に火をとおす。



9 器に盛りつけて出来上がり。



# 和風ピクルス

## ★★このレシピのポイント★★

ピクルスとは、酢や香辛料などをベースとした調味液に野菜などを漬け込んだものです。甘酸っぱいさわやかな口当たりで、冷蔵庫で2～3日程度保存できます。魚や肉料理の付け合わせ、サンドイッチの具材や箸休めとしても便利に使える1品です。



栄養成分表示（1人分）

調理時間 20分

費用目安 60円前後

エネルギー 40キロカロリー たんぱく質 1.2g 脂質 0.3g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 1.5g

| 材料      | 1人分   | 4人分       |
|---------|-------|-----------|
| きゅうり    | 1/4本  | 1本        |
| にんじん    | 7g    | 1/3本（30g） |
| セロリ     | 1/4本  | 1本        |
| パプリカ（黄） | 1/8個  | 1/2個      |
| A       | 酢     | 13cc      |
|         | 砂糖    | 4.5g      |
|         | 塩     | 大さじ2      |
|         | かつおぶし | 小さじ1      |
|         | 水     | 0.75g     |
|         |       | 25g       |
|         |       | 1/2カップ    |

## 作り方

1 きゅうりは4cm長さに切り縦4つ割りにする。



2 にんじんは皮をむき、長さ4cmの短冊にきる。



3 パプリカは種を除き、縦に8等分する。



4 セロリは筋をとり4cm長さの短冊に切りにする。



5 切った野菜とAの調味料を袋に入れて、ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。



6 鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接ふれないのでは破裂を防げる。



7 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れ3分間湯煎する。



8 鍋からとりだして粗熱がとれたら、冷水か冷蔵庫で冷やす。



9 器に盛りつけて出来上がり。

