

パッククッキング ～主食（ご飯・麺類）～



●ごはんのたき方

ざいりょう

☆材料☆

む

・米(無せん米):1合(150g)

・水:200mL

☆作り方☆

1. 米、水をポリぶくろに入れる。
2. 空気が入らないようにふくろをねじり、上の方で口を結ぶ。^{むす}
3. お湯をわかし、平皿をしずめる。
4. ②のふくろを入れる。
5. ふたをして20分待つ。
6. 火を止めてさらに10分待つ。(むらす)
7. ふくろを皿にうつし、ふくろを切り開いて完成。^{かんせい}



むす

かんせい

●サバのたきこみごはん

ざいりょう

☆材料☆

- ・米(無^むせん米):80g
- ・さばみそかん:1かん
- ・ほししいたけ:5g
- ・めんつゆ3倍のうしゆく:大さじ2
- ・水:1カップ(200mL)



☆作り方☆

1. ポリぶくろに無^むせん米、水、めんつゆ、ほししいたけを合わせてもみこむ。
2. 30分そのままきゅう水させる。
3. さばみそかんをくわえ、もみこむ。
4. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結^{むす}ぶ。
5. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
6. ④をぶくろの中で30分加熱^{かねつ}して取り出し、あら熱^{ねう}が取れるまでぶくろに入れておらす。

※かんづめの油により、米が水をすわないことがあります。

さばみそかんは必^{かなら}ずきゅう水後に入れましょう!!

●トマトジュースでリゾット風

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- ・米(無^むせん米):80g
- ・トマトジュース:80g
- ・ツナかん:1/2かん(35g)
- ・コーンかん:20g
- ・かりゅうコンソメ:小さじ1/2



☆作り方☆

1. ポリぶくろに水とコンソメを入れ、コンソメをとかす。
2. 無せん米、トマトジュース、コーンかんを加えて20分間つける。
3. ツナかんを油ごと加えてもみこむ。
4. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。^{むす}
5. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
6. ④をぶくろの中で30分加熱^{かねつ}して取り出し、あら熱^{ねつ}が取れるまでぶくろに入れておらす。

かなら

※かんづめの油で米が水をすわないことがある。ツナかんは必ずきゅう水後に入れる!!!

●かん物で和風パスタ

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- ・スパゲッティ: 1束(100g)
- ・切りぼし大根: 7g
- ・めんつゆ(3倍のうしゅく): 大さじ2
- ・ツナかん: 1/2缶(35g)
- しお
- ・塩こんぶ: 5g



☆作り方☆

1. スパゲッティを半分に折り、ポリぶくろに入れる。
2. 切りぼし大根を加える。
3. スパゲッティと切りぼし大根が全てひたるまで水を入れ、30分おく。
4. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
5. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
6. ③をぶくろの中で5分加熱する。(スパゲッティのゆで時間が目安)
7. ⑥を器にうつし、ツナかんは油ごと、塩こんぶ、めんつゆを入れてまぜ合わせる。

●あったか^{とう}豆にゅうラーメン

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- ・そく^{せき}席めん: 1食分
- ・コーンかん: 大さじ2
- ・豆にゅう: 大さじ3
(LL牛にゅうでもOK)
- ・かんそうわかめ: 小さじ1
- ・付ぞく調味料(みそ味がおすすめ): 1食分
- ・水: 300g

☆作り方☆

1. 手で少し砕いたそく席めんとコーンかん、わかめをポリぶくろに入れる。
2. めんがひたるくらいまで水を入れる。
3. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
4. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、ぶくろを入れる。
5. そく席めんのぶくろに書かれた時間よりも1分長く加熱する。
6. ぶくろをなべから取り出し、ぶくろに付ぞく調味料と豆にゅうを入れ、まぜ合わせる。



パッククッキング ～主菜（メインのおかず）～



●さばのちゃんちゃんむし

ざいりょう

☆材料☆

- ・さばかん（みそ味） 1かん
- ・かんそう野菜 20g
- ・水（かんそう野菜をもどす用） 400mL



☆作り方☆

1. かんそう野菜をポリぶくろに入れ、水でもどす。（約20分）
2. 別のポリぶくろにさばかんを入れる。（しる気は軽く切る）
3. かんそう野菜の水気をしぼり、さばかんのふくろに入れる。
4. さばと野菜をふくろの上からもみこむ。
5. 空気が入らないようにふくろをねじり、上の方で口を^{むす}結ぶ。
6. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
7. 10分間湯せんする。 ^{かんせい}
8. 器に移し、ふくろを切り開いて完成。

パッ ク ク ッ キ ン グ ～ 副 菜 （ 野 菜 の お か ず ） ～



●ひじきとごぼうのもの

ざいりょう

☆材料☆

- | | |
|----------------|-------|
| ・かんそうひじき | 15g |
| ・かんそうごぼう | 15g |
| ・めんつゆ（2倍のうしゅく） | 45mL |
| ・水 | 135mL |



☆作り方☆

1. ポリぶくろにかんそうひじき、かんそうごぼう、めんつゆ、水を入れる。
2. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
3. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、1のぶくろを入れる。
かねつ
4. 10分間加熱する。
5. 皿にもりつけ、ぶくろを切り開いてまぜ合わせたら完成！

●切りぼし大根の^{しお}塩こんぶ和え

ざいりょう

☆材料☆

- ・切りぼし大根 20g
- ・塩こんぶ 5g
- ・水（切りぼし大根をもどす用） 350mL



☆作り方☆

1. ポリぶくろに切りぼし大根を入れてもどす。（30分間）
2. 水を出し、ポリぶくろの上からしぼる。
3. 切りぼし大根、塩こんぶを別のポリぶくろに入れてもみこむ。（よくまぜる。）
4. 皿にもりつけ、^{かんせい}ふくろを開き、スプーンなどでまぜ合わせたら完成！

パッ ク ク ッ キ ン グ ～汁物（みそ汁・スープ）～



●ごぼうのみそしる

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- | | |
|----------|-------------|
| ・かんそうごぼう | 5g |
| ・焼きふ | 3こ(2~3g) |
| ・そくせきみそ | 1ふくろ |
| ・水 | 1カップ(200mL) |



☆作り方☆

ざいりょう

1. 材料を全てポリぶくろに入れる。
2. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、1のふくろを入れる。
3. 10分間加熱する。
かねつ
4. 皿にもりつけ、ふくろを切り開いて完成!
かんせい

●豆にゅうスープ

ざいりょう

☆材料☆

- | | |
|---------|-------|
| ・調整豆にゅう | 100mL |
| ・かんそう野菜 | 10g |
| ・コーンかん | 30g |
| ・水 | 100mL |
| ・コンソメ | 小さじ1 |

☆作り方☆

ざいりょう

1. 材料を全てポリぶくろに入れる。
2. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、1のぶくろを入れる。
3. 10分間^{かねつ}加熱する。
4. 皿にもりつけ、ぶくろを切り開いてまぜ合わせたら^{かんせい}完成！



パッ ク ク ッ キング ～ 甘いもの（蒸しパン）～



●ホットケーキミックスでカンタンむしパン

ざいりょう ☆材料☆

- ・ホットケーキミックス：150g
- ・ドライフルーツ（レーズンなど）：30g
- ・豆にゅう（LL牛にゅうでもOK）：150g
- ・油：小さじ1



☆作り方☆

1. ポリぶくろにホットケーキミックスとレーズンを入れ、空気をふくませながらまぜる。
2. 豆にゅうと油を加えてまぜ、こねる。
3. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
むす
4. 30分ほど湯せんする。
5. なべからぶくろを取り出し、食べやすい大きさに切り分けて完成！
かんせい