



パッククッキングとは？

ポリ袋に食材と調味料を入れて鍋で沸かしたお湯で加熱する調理法です。災害時に役立ちます！



## パッククッキングで作る さば缶の卵とし・野菜の浅漬け

### さばの味噌煮缶の卵とし

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 279kcal 食塩相当量 0.9g



#### 【材料(2人分)】

- \* 卵…2個
- \* さばの味噌煮缶…1缶(190g)
- \* 市販カット野菜…1/2袋(100g)

今回使用した商品です！DHA・EPAが豊富に含まれています。美味しいのに減塩！備蓄にも便利です。



#### 【作り方】

- ①ポリ袋にカット野菜を入れ、口を閉じて湯煎します。
- ②しんなりしてきたら湯煎から取り出して袋を開け、さば缶と溶き卵を加えて再び口を閉じ、卵が固まるまで湯煎します。



#### 【コツ・ポイント】

カット野菜に入っているキャベツなど、芯のある野菜は手でちぎるなどして小さくすることで火が通りやすくなります。鍋底に耐熱皿などを置いて、袋が破れないように注意しましょう！

### 野菜の浅漬け

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 10kcal 食塩相当量 0.1g



#### 【材料(2人分)】

- \* 市販のカット野菜…1袋(200g)
- \* 塩…少々

#### 【作り方】

- ①カット野菜を袋に入れ、塩を加えて混ぜます。しんなりするまで湯煎します。

お米の炊き方はNo.9をご参照ください。



#### 災害時における パッククッキング の利点

- ①主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができます。
- ②1つの鍋で同時に複数の料理ができ、鍋のお湯は何回も利用できます。
- ③料理を盛りつけずに、袋から直接食べることができます。
- ④普段の食材、味付けで調理ができ、災害時にも食べ慣れた食事をとることができます。