

薬局栄養士のキッチン



パッククッキングで作る カレーライス

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！



🌸 カレー

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 169kcal 食塩相当量 2.3g

【材料（2人分）】

* KAGOME野菜スープ…2袋

* ささみ缶 …1缶

* カレー粉…大さじ1

(カレールウでも可)

* 水…適量

※具材がかぶる程度の水をいれます



今回使用した商品です！
1袋で野菜が9種類も摂れて、賞味期限は約5年！災害時の備蓄品としてもおすすめです♪



【作り方】

①ポリ袋に全ての材料を入れます。



② スプーン等でよく混ぜて袋の口を縛り30分湯煎します。



【コツ・ポイント】

カレールウで作る場合は、30分の湯煎後に袋をよくもんで混ぜることでルウが溶けやすく味も均一になります！

🌸 ご飯

【1人あたりの栄養量】 エネルギー 109kcal

【材料（2人分）】

* 精白米…1合（150g）

* 水 …220mL

※精白米は、少ない水でもむようにして洗いましょう。

パッククッキングの注意点

【作り方】

①ポリ袋に米と水を入れて、袋の空気を抜き、口を結びます。そのまま30～60分浸漬させます。

★加熱すると中の空気が膨張するため、袋の上の方を結ぶようにしましょう。



② 沸騰したお湯に①を入れ、20分加熱します。

★耐熱皿を鍋底に敷き、ポリ袋が鍋に付くのを防ぎます。

③ 湯から取り出し、10分蒸らします。

★熱いのでやけどに注意して取り出してください。

①ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のものを！（または湯煎対応の記載があるもの）

②1袋に入れる量は1～2人分を目安にしましょう。

③お皿や布巾を鍋底に敷くとポリ袋が破れにくいです。

④余裕をもった大きさの鍋を使いましょう。