



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 炊き込みご飯・卵焼き

炊き込みご飯

【1人あたりの栄養量】
エネルギー 296kcal 食塩相当量 1.8g



【材料(約5~6人分)】

- * 精白米 …3合
- * 水 …660mL
- * 炊き込みご飯の素…1袋

※精白米は、少ない水で
もむようにして洗いましょう。

今回は1袋で3合分作ることができる
炊き込みご飯の素を使用しました。
商品に合わせて分量を調節して
くださいね♪

【作り方】

①ポリ袋に米と水を入れて
30~60分浸漬させます。



②炊き込みご飯の素を加えて
袋の空気を抜き、口を閉じて
45分程度湯煎します。



【コツ・ポイント】

ポリ袋1袋に対して1合が丁
度いい量なので、3袋に分
けて調理しましょう。
水の量は1袋あたり220mL
になります。

卵焼き

【1人あたりの栄養量】
エネルギー 128kcal 食塩相当量 0.7g



【材料(2人分)】

- * 卵…2個
- * ツナ缶 …1缶
- * しょうゆ…少々

【作り方】

①ポリ袋にツナ缶、溶き卵、
しょうゆを入れます。



②袋の空気を抜き、口を閉じて
卵が固まるまで10分程湯煎



◎災害時でもバランス食を

支援物資はエネルギー源である、おにぎり・パン・カップラーメンなど炭水化物が
ほとんどなので、栄養が偏らないように
缶詰などを常にストックしておくのがお
すすめです。

- ・ツナ缶、さば缶…たんぱく質
- ・トマト缶、コーン缶…ビタミン・ミネラル
- ・カットわかめ、切干大根…食物繊維
を補うことができます！

公社)日本栄養士会「避難生活で生じる
健康問題を予防するための栄養・食事について」
リーフレットより参照

