



# 食育だより

乳幼児食

## 9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう、日ごろから備えておきましょう。

### バッククッキングにチャレンジしてみませんか？

災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。バッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つのお鍋で複数のメニューが作れたり、洗い物が減らせるなど節水調理ができます。

#### バッククッキングの良いところ

- 少ない調味料で味付けができる
- 1つの鍋で複数の料理を1度に作ることが出来る
- 栄養や旨味を逃がさない
- 袋のまま食べられるのでお皿が汚れない

#### 用意するもの

ガスコンロ  
ガスボンベ



鍋



耐熱皿



or

布きん



高密度ポリエチレン製ポリ袋

- 耐熱性120℃以上のもの
- 無地でマチのないもの
- ジッパー付き保存袋は×  
(溶けてしまうため)



### 失敗しないための極意

#### 最初に

鍋の底にお皿か布きんを敷く

熱でポリ袋が溶けないように耐熱性のものを敷きましょう

火が通りにくい食材は薄めに切る

薄めに切ると火が通りやすく  
時短になります。

袋に食材を入れすぎない

1袋に入れる量は  
1～2人前が目安です。

空気をしっかり抜く

袋の中の空気を抜くことで  
真空に近い状態になり、短時間でも  
味がしみこみやすくなります。

袋の口の上の方を結ぶ

空気を抜いたら袋の口の上の方を  
結びます。調理中は袋が膨らんでく  
るので上の方で結びましょう。

食材をいれた袋の厚さは均一にする

火が通りやすいように均一に  
具材を広げましょう。

鍋肌にポリ袋がつかないようにする

ポリ袋が溶けないよう大きめの  
鍋を用意するか、入れすぎないよう  
に注意が必要です。



### Let's! パッククッキング

#### さば缶の炊き込みご飯

【材料】(幼児1人分)

米	60g
しょうゆ	小さじ1 (5g)
酒	小さじ1 (5g)
さば缶	1/3缶
生姜チューブ	1.5g
さば缶汁	15cc
水	45cc

【作り方】

- ①分量外の水で米を洗い、材料を全てポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②袋の上を結び、30分ほど浸けておく。
- ③ポリ袋が溶けないよう鍋にお皿や布きんを入れ、お湯を沸かす。
- ④沸騰したお湯に②を入れて30分間加熱する。
- ⑤30分加熱したらお湯から上げて10分蒸らして完成。