



食育だより

乳幼児食

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。

..... パッククッキングにチャレンジしてみませんか？

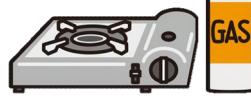
災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。パッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つのお鍋で複数のメニューが作れたり、洗い物が減らせるなど節水調理ができます。

パ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度に作ることができる
- ・ 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



布きん



or

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

ツナコーンパスタ



【材料】(幼児1人分)

- 早ゆでパスタ(乾麺) 30g
- 野菜ジュース 100cc
- ツナ缶 25g
- コーン缶 20g
- パイヨン 適量

【作り方】

- ①パスタを半分に折り耐熱性のあるポリ袋に入れ野菜ジュースを入れる。
- ②1時間ほど浸けておく。
- 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ツナ、コーン、パイヨンを②の袋に入れ、空気を抜いて口の上の方を縛る。
- ⑤④を入れ、5分加熱して出来上がり♪