

パッククッキングについて

パッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。
洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます！

パッククッキングの
調理操作の動画は
こちらから ↓

メリット

①1つの鍋で複数の料理を同時に加熱できる

②水の使用が少なくてすむ

湯せんに用いる水は汚れない限り、何回でも使用でき、
またポリ袋のまま食べることで器を洗う必要がない。

④少量でも作ることができる。

基本の調理操作

ステップ１

食材と調味料をポリ袋に入れ、中の空気をしっかり抜く。
加熱すると膨らむので、袋のうえの方でしっかりと結ぶ。

※熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
※1袋の目安は1～2人分



ポイント

ポリ袋

・耐熱性で湯せん調理可能なもの
・食材を取りだしやすいため、
マチがないものが使いやすい

ステップ２

水の入った鍋に皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら、ポリ袋に入れた食材を鍋に入れ加熱する。

※油分が多い食品は、袋破れの原因になるため不向き
※出し入れの際はやけどに要注意！
※ポリ袋の結び目が鍋の外に出ないように！



ステップ３

加熱したポリ袋を、穴あきおたまやトングで取り出す。

袋の結び目を切って、そのまま食器に乗せれば出来上がり。



参考：要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

出典：平塚保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会

包装食袋を使った非常食レシピ集



ごはん・粥

材料(1人分)

ごはん	無洗米	1/2カップ(75g)
	水	1/2カップ(100ml)
全粥	無洗米	1/4カップ(40g)
	水	200ml

栄養成分表示(1人当たり)

ごはん	エネルギー	257	kcal
	たんぱく質	4.6	g
	ビタミンB1	0.06	mg
	ビタミンB2	0.02	mg
	ビタミンC	0	mg
	食塩相当量	0	g
全粥	エネルギー	137	kcal
	たんぱく質	2.4	g
	ビタミンB1	0.03	mg
	ビタミンB2	0.01	mg
	ビタミンC	0	mg
	食塩相当量	0	g

作り方

① ポリ袋に全ての材料をいれ、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
② ①の状態で30分吸水させる。
③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①をいれ30分加熱する。
④ 火を止め、15分程度蒸らす。



麻婆高野豆腐

材料(1人分)

高野豆腐(一口高野豆腐)	2枚(34 g)(6、7個)
水	200 ml
レトルト麻婆豆腐の素	1/3~1/4袋

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	245	kcal
たんぱく質	19.5	g
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	1	mg
食塩相当量	2.4	g

作り方

① ポリ袋に水と高野豆腐を入れる。高野豆腐に水が行き渡ったら、水を捨てないよう袋の中で絞り、いったん取り出す。
② 袋の中の水にレトルト麻婆豆腐の素を入れ混ぜ合わせる。
③ ②に高野豆腐を戻し、ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ
④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ20分加熱する。

メモ
- 全ての材料を1度に袋に入れて作ることもできますが、先に高野豆腐を水戻しするとよりおいしくできます。
- 高野豆腐5枚入り(1袋)に対して調味料1袋弱が適量。

松茸ごはん風　炊き込みご飯

加熱時間 約30分

材料(2~3人分)
- 米　1合
- 松茸のお吸い物　1.5袋
- 水　180cc

作り方
- 袋に材料を全て入れ、袋の空気を抜いて口を閉じて煮る。引き上げてから10分位蒸らす。



この写真には
・鶏肉 50g
・エリンギ 1本
が使用されています。
アレンジはお好みで！

ナポリタン

表示の加熱時間 プラス3分

材料(1人分)
- 早ゆでパスタ　1束(約80g)
- 水　200cc
- レトルトナポリタンソース　一人分

作り方
- パスタは半分に折り、水、ナポリタンソースを袋に入れ、口を閉じて煮る。パスタの袋に表示してあるゆで時間より3分多く煮る。



さば缶とトマト缶の簡単カレー

加熱時間 約30分

材料(4人分)
- さば水煮缶　1缶(約200g)
- トマトホール缶1缶(約400g)
- 玉ねぎ　大1個
- カレールー　1/2箱(約120g)

作り方
- 玉ねぎ、カレールーは刻み、材料、調味料全てを袋に入れ(缶詰は汁ごと)空気を抜いて口を閉じて煮る。



トマトのホール缶を使用しなくても美味しくできます。

出典　喜多方市赤十字奉仕団
平塚保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会