

## 鮭の甘辛煮



### 材料(2人分)

鮭	2切
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2

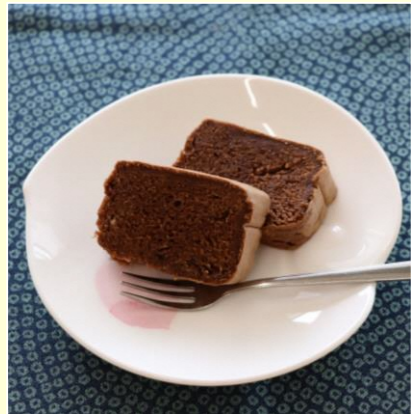


冷めてもおいしい!  
サバのみそ煮も同じ  
ように作れます!

### 作り方

- ①ポリ袋にAを全部入れて、袋の上から手でよくもむ。
- ②①に鮭を入れて空気を入れて膨らませ、振ってよく調味料となじませる。
- ③ポリ袋の空気を抜いて、口をしぼる。
- ④**20分パッククッキング**で出来上がり。

## 蒸しパン



### 材料(10人分)

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
バター	10g
牛乳	100cc



### 作り方

- ①ポリ袋にバターと卵を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳を加えてシェイクする。
- ②①にホットケーキミックスを加え、もみ合わせる。
- ③ポリ袋の空気を抜いて、口をしぼる。
- ④**40分パッククッキング**で出来上がり。

ココア(写真)やさつまいも、干しぶどうなどを入れてもおいしく出来上がります!



あたたかいうちに  
タオルにくるんで  
形を整えると  
キレイにできる!

POINT

- ①のときによく混ぜて、
- ③ですっかり空気を抜く!

※掲載されている各レシピの材料の分量は目安です。

# かんたん



# パッククッキング



～災害時にも役立つ調理法～



## パッククッキングとは...

ポリ袋に食材を入れて火を通す調理法です。災害時にガスや水道、電気などが使えなくなっても、3つの道具があれば温かい食事を作って食べることができます。また、加熱の時間を変えるだけでいろいろなものを同時に調理することも可能です。コツをつかめば「誰でも」「手軽に」「簡単に」できるのが、パッククッキングです!

江南区自治協議会 安心安全部会

このチラシに関するお問い合わせ先：江南区役所地域総務課地域グループ TEL 025-382-4619

## 準備する道具



なべ (ふたのできるもの)

## カセットコンロ (ガス)



この他に、ハサミやタオルなどがあると便利!



ポリ袋  
(120°C耐熱のもの)

## 基本の作り方

### ①材料を用意する



### ②材料をポリ袋に入れる



POINT

ポリ袋をねじりながらしっかりと空気を抜いて、上の方で口をしぼること!

### ③沸騰したなべに入れて時間まで加熱する



時間をずらせば  
いろんなレシピを  
同時調理も可能!

ポリ袋はなべから飛び出さないように注意! しっかり加熱されなかったり、袋が溶けてしまうことも...



### ④ポリ袋から取り出して盛り付ける



POINT

袋ごとお皿にかぶせれば、食器が汚れずに使えて災害時にもオススメ!

取り出した袋はとても熱いのでやけどに注意!



# かんたんおいしい! レシピの紹介



## 親子丼風



### 材料 (1~2人分)

- 焼き鳥缶詰 . . . . . 1缶
- 玉ねぎ . . . . . 1/2個
- 卵 . . . . . 1個
- 水 . . . . . 大さじ2
- しょうゆ . . . . . 小さじ1

POINT

缶詰は塩ダレがオススメ!

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②ポリ袋に卵を入れてもみながら溶き、①と焼き鳥缶(タレごと)、水としょうゆを加えて軽く混ぜる。
- ③ポリ袋の空気を抜いて、口をしぼる。
- ④20分パッククッキングで出来上がり。

## ミートボール



### 材料 (4~5人分)

- 豚ひき肉 . . . . . 400g
- 長ねぎ . . . . . 6cm位
- 生姜 . . . . . 10g
- A 卵 . . . . . 1/2個
- 砂糖 . . . . . 大さじ1
- 塩こしょう . . . . . 少々
- 片栗粉 . . . . . 大さじ1
- B ケチャップ . . . . . 大さじ5
- ソース . . . . . 大さじ2
- オイスターソース . . . . . 大さじ1



### 作り方

- ①Aの材料をボールに入れて、粘りが出るまでよく混ぜて20等分に丸める。
- ②ポリ袋にBを入れてよく混ぜ、①を入れたら空気を抜いて、口をしぼる。
- ③20分パッククッキングをする。
- ④取り出したポリ袋をやさしく振って、タレをなじませたら出来上がり。

POINT

できるだけ空気を抜いて真空状態にするのがポイント!



くっつかないようにタレを入れたところにミートボールを入れる!

