



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



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)



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
- ブイヨン 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、ブイヨン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♪