

とっても便利な

パッククッキング

9月1日は

防災の日 

「パッククッキング」とは、**ポリ袋**を使った調理法です。
災害時でも熱源（電気ポット・カセットコンロなど）があれば作ることができます。

メリット

- ・ポリ袋の中で料理するため、衛生的で栄養を逃がさない。
- ・1つの鍋や電気ポットで複数の料理が一度に作れる。
- ・洗い物が少ない。

実際に、
「ごはん」「ツナのカレー」
「ココアケーキ」
を作ってみました！

作り方

「ツナのカレー」の場合
(1人分)
・じゃがいも50g
・にんじん20g
・玉葱50g ・ツナ缶20g
・カレールー1個(17g)
・水90ml



- ①材料を用意する。 ②ポリ袋に材料と調味料を入れる。 ③沸騰した鍋に入れて煮る。 ④20分煮て、完成！
空気をしっかり抜いて袋を結ぶ。

ポイント

ポリ袋は、「**高密度ポリエチレン製**」の無地でマチのないものを使います。
空気をしっかり抜いてから、袋の上の方を結びます。

美味しく仕上がりました！



【参考文献】

日本栄養士会災害支援チーム・高知県立大学 健康栄養学部 島田郁子氏講義より
魚沼市役所 災害時にも役立つ「パッククッキング」のご紹介
<https://www.shokumachi-uonuma.jp/wp-content/uploads/2016/04/packcooking.pdf>

10月のおすすめ！献立紹介

10月 4日(金) カレーうどん 塩昆布の炊き込みごはん(小盛)

「カレーうどん」はおかず容器に入っているうどんを、カップに入った温かいカレーに浸して頂きましょう。「塩昆布の炊き込みごはん」は塩昆布の他に、シーチキンやごぼう、人参も入っています。

10月18日(金) 菜めし さほの竜田揚げ ごんざ くずまんじゅう 吉野汁

「食育の日」の献立は、奈良県の郷土料理です。「ごんざ」とは、「ごった煮」という呼び名がだんだん変わっていったと言われています。吉野地方で作られる葛は質が良く有名です。



10月31日(木) 秋のきのこごはん かぼちゃプリン

旬のしめじや椎茸を使った炊き込みご飯です。今年のハロウィンデザートは、かぼちゃプリンです！