

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、耐熱性のポリ袋(※)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

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

※ 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。

【パッククッキング ~ごはんの炊き方~】



①鍋の半分まで水を入れ、火にかけて沸かす。



②米1/2カップをビニール袋に入れる。(1人分)



③さらに、水1/2カップを入れる。



④空気をしっかり抜いてから、袋の上のほうで口をしぼる。



⑤鍋に入れふたをして中火で20分煮る。(写真は4人分)



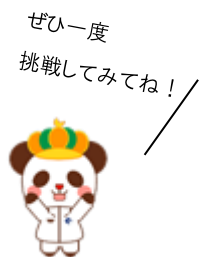
⑥トングでつまんで取り出す。【熱いので注意!!】



⑦器に移し、袋のしぼったところの下を切る。



〈出来上がり〉
写真は紙食器に盛り付けています



10月のおすすめ! 献立紹介

10月19日(月) すもじ お好み揚げ あずき団子 芋煮風

今月の食育の日の献立は「島根県」の郷土料理です。「すもじ」は、出雲地方の方言で「すし」のことです。島根では昔からよくサバが捕れ、山間部では竹串に刺して焼いてから運っていました。「すもじ」は、その焼きサバ以外を家にある材料で作るちらし寿司です。

また「芋煮風」は、里芋のおいしさを生かした吸い物です。本来の小鯛ではなく昆布と鰹でだしを取るなど、給食用にアレンジしました。

