我が家de食育 94

我が家de食育では、みよしの食に関するさまざまな情報をお届けします。

問合 健康推進課　保健センター内
☎34-5311　FAX34-5969

1つの鍋で簡単調理
パッククッキング

9月号の特集で紹介したパッククッキング。今回は食生活健康推進員会（ささのグループ）が、パッククッキングのレシピを紹介します。

▲食生活健康推進員会（ささのグループ）の皆さん

パッククッキングとは

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。1つの鍋で同時に何品も調理ができるため、洗い物も少なくてすみます。また、ガスなどのライフラインが使えない災害時だけではなく、日常にもおすすめです。

かに玉や杏仁豆腐など、左の写真の料理は全てパッククッキングで作っています。今回はこの中から春雨スープと白飯の作り方を取り上げます。

春雨スープ

材料（一袋分）2人分

春雨…8g
タマネギ…50g
シメジ…50g
ニンジン…20g
あさつき…2本
鶏がらスープの素…小さじ1
水…300cc
こしょう…お好みで

作り方

①タマネギ・ニンジンは薄切り、シメジは小房に分ける。
②あさつきは2cmほどに切る。春雨は袋の中ではさみで10cmほどに切る。
③ポリ袋に材料を全て入れ、袋を結ぶ。

加熱したときに袋が破裂しないよう、しっかり空気を抜いて袋の上の方を結びます。

④沸騰した鍋に入れて20分煮る。お好みでこしょうをかけて出来上がり。

煮るときに鍋底に皿を敷くと袋の底が破れにくくなります。

袋に関する注意点
- 熱で溶ける恐れがあるので、食品用ポリ袋を使用します。
- 火をしっかり通すために、袋は必ず一重にします。

白飯

材料（一袋分）2人分

米…150g（1合）
水…225cc

作り方

①米はといで水を切る。
②ポリ袋に米と水を入れる。
③沸騰した鍋に入れて30分煮れば出来上がり。