

かんたんにゆーす

NO.4

2010年8月1日 発行



みよし市主催・地域サロン第4回(7/7)「パッククッキング」かんたん介護食”炊飯器や電気ポットを利用して、ひとり分、ふたり分といった少量の調理ができる「パッククッキング」にチャレンジしました。直接火を使わず安全なうえ、鍋を使わないから後片付けも楽。だから介護食作りのひとつの方法として活用してみたいかがでしょうか。この調理方法、料理の苦手な男性に歓迎されるかもしれません… 講師は朝倉由美子さん(豊橋創造大学短期大学部)です。

炊飯器でパック(ポリ袋)クッキング

ごはんといっしょにできる…

1

生さばの味噌煮と南瓜のいとこ煮

2合のお米と水

南瓜のいとこ煮パック

さばのみそ煮パック

(内容)

① 面とりした南瓜100gは2cm角切に。
② しょうゆ、小豆1、かあずき塩のかあずき大さじ(15g)

①、②をポリ袋に入れ空気をしっかり抜き、口をぎゅっと結んでお米の上に置く。

① 生さば2切れは80℃程度のお湯きざとかけしておく<省略可>
② ごんにゆ(5ミリ厚さの4枚)を手細く切りにする
③ 生姜 大きいうす切り2枚×2
④ 調味料(赤みそ8g×2、さけ 小さじ1×2、みりん小さじ1×2)

この2つのパックをお米の上にのせたらスイッチオン!!

ポリ袋に①を入れ②と③はさばの小骨がポリ袋を破らないように配置し、④を入れ空気をしっかり抜いて口をぎゅっと結ぶ。そしてお米の上に置く。

2

炊飯器の保温機能を使って…

鶏むね肉のネギ味噌煮

保温設定にして沸とうした湯2カップ入れる。

保温設定にして沸とうした湯2カップ入れる。

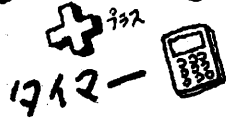
鶏むね肉ネギ味噌煮パック

- ① 鶏むね肉100gはひと口大にそぎ切りにする。ネギ1本は小口切りにする。
- ② ポリ袋に、白みそ12g、さけ小さじ2と①を入れもみながら混ぜる。
- ③ ポリ袋の中の肉は平らに広げ、空気をしっかり抜いて口をぎゅっと結ぶ。
- ④ 炊飯器は保温にし釜に沸とうした湯を2カップ程を入れたら③を入れ40分保温クッキング

使用するポリ袋は

- ① 食品用であること。
- ② 高密度ポリエチレン製で無地のものであること
- ③ 袋にマチのないもの

電気ポットでパック(ポリ袋)クッキング



- 注**
- ① 当日使用した電気ポットは3L
 - ② ポットには1/3の水を入れて使用する。
 - ③ おかき入/パックは3Lポットで600gがゆです。



ひとり分 焼そば

- ① ベーコン1枚は2センチ幅に切る
ちくわ2本は斜めうす切り。
- ② 野菜 (キャベツ50g、玉ねぎ30g、人参20g、
もやし30g、ニラ20g)は食べやすい大きさに切る。
- ③ **ポリ袋**に焼そば麺1玉と①②を入れ
添付のソースを入れ 空気をしっかりと抜いて口をきゅと
結ぶ。
- ④ ポットに入れて98℃で20~25分クッキング。
- ⑤ 時間がきたらポットより取り出し(菜箸やトングを使って)
パックの角を持って左右に動かしてソースをよみが帰せる。
- ⑥ 皿に取り出したら、好みで紅しょうが、揚げ玉、青のりを
添える。

ひとり分 カレーライス

- ① 豚のこま切れ50gは熱湯をかけおく(省略可)
- ② ジャガイモ50gは2センチ角、玉ねぎ30gはくし形切り、
人参20gは5ミリ厚さのいちょう切り又は半月切り、
- ③ **ポリ袋**に①②と水50ml、ルー1切れ20gを
入れて 空気をしっかりと抜いて口をきゅと結ぶ。
- ④ ポットに入れ98℃で30~35分クッキング。
- ⑤ 時間がきたらポットより取り出して
(菜箸やトングを使って)
パックの角を持って左右に
動かすとルーが溶けて
でき上がり
- ⑥ パックは好みで切って
中身をびんにかける。



★この日はもうひとつの電気ポット(タイマー)で 白の花2分と4-ス入蒸しケーキ凍頂ドッグ風 も作り試食しました。

参加者の声
水をはたポットの
中で 材料の入ったポリ袋を
きゅと押さないと上手に
空気が抜けません。

少量の白の花が
作れたこと 良かったです。
一人分カレー... おいしくて
びん4!!

参加者の声
ポットから取り出したカレーは
左右にゆわてまぜるとひとり分の
十分煮込んだカレーになります。

注意したいこと

- ① 途中で味見ができないので 事前準備の時の
材料は レシピどおり きちんと計りましょう
- ② 材料の入ったポリ袋の空気を抜くはしっかりとやりましょう。
- ③ 電気機器メーカーが認めた調理法ではないので十分
気をつけて行いましょう。
- ④ 使い終わったポリ袋は 使い捨てましょう。



★地域サロンでは11月の「パッククッキング講座」を予定
しています。「パッククッキング」について詳しく知りたい方は、
あいネットへ問い合わせ下さい。

次回からの地域サロンスケジュール

8月18日(水) 10:30~12:30 ■福祉センター2F和室 ■参加費 200円
〈内容〉 野口先生のリラックスタイム体操、軽食、おしゃべり。

9月8日(水) 10:30~13:00 ■福祉センター2F和室 ■参加費 200円
〈内容〉 おわがりであが福祉センター。パート3。軽食、おしゃべり。

■問い合わせ・申し込みは...

みよし市地域包括支援センター 窓口、又は

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター TEL 090-4164-1606

FAX 0561-34-6772