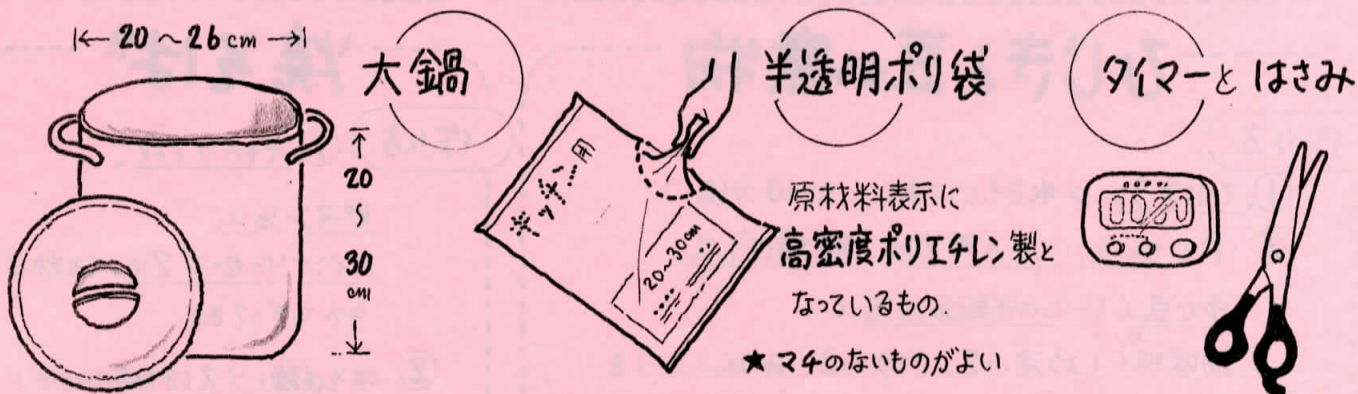




みよし市主催・地域サロン第4回(7/2)食を楽しく簡単にパッククッキング

災害時に役立つ調理法として最近よく紹介されているパッククッキングですが、もとはひとり分の介護食を手軽に作る方法として考案されました。作り方が簡単なのに食材の栄養分、旨味、風味を損うことなく仕上がる調理法です。ぜひ、マスターしてください。講師はあいネットの長山さんです。

パッククッキングで用意するもの。



パッククッキングのやり方

- ① 水を大鍋の5~7分目の深さに入れて、沸とうさせておく。
- ② ひとり分の食材と調味料をポリ袋に入れ、そと押えて中の空気を取り除く。
水を張った洗おけ等の中で、手でそと押える<水圧を利用する>
- ③ きき手で元をキュッと持ち...
反対の手を使って袋の上部をねじっていく。
ポリ袋の高い位置で玉結びをする。

パッククッキングのいいところ

- ひとりのお鍋で主食とおかず2品ができる
- 調理時間ででき上がりの柔らかさを工夫できる。
- あと片付けが簡単。
- 栄養分、旨味、風味がしっかりある。



パッククッキングで注意したいところ

- 慣れるまではレシピどおりにすること。
- 食材でポリ袋をキズつけないこと。
- 食材を入れたポリ袋内の空気はしっかり取り除くこと。