

# 便利な調理方法 “パッククッキング”

## パッククッキングって？

「真空調理」を家庭向けにアレンジした手法で、食材をポリ袋に入れて加熱する調理方法

注意：高密度ポリエチレン製で食品包装用ポリ袋を使います（透明な袋は熱に耐えません!）

## パッククッキングのメリット

- ・ 従来の約半分量の調味料で味付けがでる
- ・ ポリ袋の中で料理するから、栄養やうま味を逃さない
- ・ 1つの鍋や電気ポットで複数の料理が一度に作れる
- ・ 1人分の煮物やお粥も軟らかく上手に作れる
- ・ 鍋を汚さないので後片付けが簡単

注意：鍋底に耐熱の皿を1枚入れて茹でる電気ポットで加熱する場合は、湯の量は半分にし、入れる袋は3つまでにする

## パッククッキングの方法



①ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる



②ボウルや鍋に水を入れ①を袋ごと浸け水圧で空気を抜く



③さらにポリ袋をねじりながら空気を抜く



④口を上部で結ぶ



⑤材料は平たく均一にする



⑥沸騰した湯の入った鍋か、98度設定にしたポットに入れて加熱する

注意：袋に入れる量は1～2人分にする  
入れすぎると加熱ムラや、袋が破れる原因に

注意：穴じゃくしやトングを使って袋を破らないように取り出す  
火傷に注意！！

# パッククッキングで おかゆ

エネルギー  
50Kcal

塩分  
2.2g



## <材 料\*1人分>

米 . . . 30g  
水 . . . 200ml  
梅干し . . . 1個

## <作り方>

- ① 米を洗い、ポリ袋に米と水を入れてパックし、30分以上置いておく（寝る前に準備）
- ② 鍋に湯を沸かし、その中に①を入れて、弱火で約45分加熱する

memo

前日にパックングしておけば、朝、火にかけるだけで出来上がり！  
鍋を汚さず洗い物も簡単



# パッキングで かぼちゃの煮物

エネルギー  
96Kcal

塩分  
0.4g



## <材 料\*1人分>

かぼちゃ . . . 100g  
めんつゆ . . . 小さじ2  
(ストレート)

## <作り方>

- ① かぼちゃは小さめの一口大に切りそろえ、面取りをする
- ② ポリ袋にかぼちゃとめんつゆを入れて水圧を利用して空気を抜いてパッキングする
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分弱火で加熱する

memo

わずかな調味料で味がつくので、減塩の煮物ができあがりです



# パッククッキングで 切干大根煮

エネルギー  
64Kcal

塩分  
0.5g



## <材 料\*1人分>

切干大根（乾）	・・・	10g
にんじん	・・・	20g
油揚げ	・・・	1/5枚
水	・・・	60cc
めんつゆ（ストレート）	・・・	小さじ2

## <作り方>

- ① にんじんは千切り、油揚げは短冊に切る
- ② ポリ袋に切干大根・にんじん・油揚げを入れて、分量の水とめんつゆを加えて水圧を利用して空気を抜いてパックする
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分弱火で加熱する



切干大根は戻しておかなくてもそのまま調理できます





発行：丹波市

連絡先：丹波市健康部健康課

〒669-3602

兵庫県丹波市氷上町常楽211

電話0795-82-4567

