



災害時 アウトドア 日常でも！

パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。



同じ水が使えて
食器も汚れない

ひとつの鍋で
同時調理



深雪なすを使った

カレーピラフ



■ 材料 (2人分+こども1人分)

・米	1合(150g)
・水	1カップ
・深雪なす	中1本
A	ミックスベジタブル 20g
	むきえび 50g
	カレールウ 1かけ
B	にんにくチューブ 1cm
	バター 5g



■ 作り方

下準備:無洗米でない場合は、米をポリ袋に入れ、分量外の少量の水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。

- ① なすは角切りにし、水にさらす。
- ② ポリ袋に分量の米と水を入れる。その中に水気を切ったなすと A を加え、空気を抜いて袋の口を上の方で結ぶ。そのまま 30 分以上おく。
- ③ お湯を沸騰させた鍋に②を入れ、約 20 分加熱する。火を止め、鍋に入れたまま 10 分ほど蒸らす。
- ④ ③を鍋から取り出し、袋のままもみほぐして全体を混ぜ合わせる。袋の口を切って B を入れ、混ぜる。

