



災害時 アウトドア 日常でも！

# バッククッキング

バ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



野菜たっぷり！

## コーンクリームスープ

### ■ 材料（大人1人分+こども1人分）

・キャベツ	1/8 玉(80g)
・にんじん	20g
・玉ねぎ	1/4 個
・ウインナー	1 本
A	
┌ コーンクリーム缶	50g
├ コンソメ	小さじ 1/2
└ 水	3/4 カップ



### ■ 作り方

- ① キャベツ、にんじん、玉ねぎを好みの大きさに切る。ウインナーは輪切りにする。
- ② ポリ袋に①と A を入れ、空気を抜いて袋の口を上の方で結ぶ。
- ③ お湯を沸騰させた鍋に②を入れ、約 20 分加熱する。

