

子育て知恵袋 家でパッククッキングをやってみよう！ R8.6月夏号

災害時でも‘**すぐに作れてすぐにあたたかいごはんが食べられる**’
パッククッキングを取り入れてホッとする時間づくりを。

※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をする方法



用意するものは...
★ガスコンロと★耐熱袋だけ！



※爆発する危険性があるため、ガスコンロを2時間以上連続で使うことは避けましょう



栄養士からの一言 ✨

アイラップを使うのがおすすめです！

次回はR8年9月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」
問い合わせ/湯河原町健康こどもみらい課 0465-63-2111(内線362)

サバ缶と野菜ジュースを使ったカレーライス

【材料(一人前)】

カレールー(1かけ)・野菜ジュース(200ml)
サバ缶(お好きな缶詰で代用○)
お米75g(1/2合) 水(100cc)

○ごはんの炊き方

- 1.耐熱袋に米と水を入れ、空気を抜く
- 2.鍋に耐熱皿を敷き、弱火～中火で湯せん
- 3.20分加熱→火を止めて10分蒸らす

○ルーの作り方

- 1.缶詰の中身と野菜ジュース、カレールーを耐熱袋に入れる
- 2.ルーが溶けるまで温める

東京都総務局
詳しい炊き方はこちら



材料を袋に入れて湯せんするだけで完成！
袋をあけてそのまま食べられます！