

# レッツ!パッククッキング!!

## 『パッククッキング』ってなに?

食材をポリ袋に入れて電気ポットで加熱調理する調理法です。  
しっかりとした手順を覚えれば簡単で楽しい調理法です。

## 実際にやってみましょう!

- \* 電気ポットは容量に合わせて1/3の水を入れます。  
3リットルの電気ポットなら水は1リットルです。
- \* ポリ袋(「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地でマチのないもの)を使います。
- \* 1袋に入れる量は1~2人分を目安にします。
- \* ポリ袋に食材を入れて中の空気をしっかり抜きます。



水圧を利用する方法がおすすめ



結び目は上のほうで



熱が通りやすいように広げます

\* 加熱すると袋がふくらむので、**入り口の方でしっかりと結び**、中の**食材を均一に広げます**。

\* 1台の電気ポットに入れるパックの数は、3パックまでです。  
3リットルの電気ポットでは600gまでが目安です。

**まずは1パックから**やってみましょう。

\* 出し入れの際は**やけどに注意**しましょう。

穴あきおたまやトンク  
で取り出します。



## かぼちゃ煮

<材料>1人前

かぼちゃ	.....100g	さとう	.....小さじ1
しょうゆ	.....小さじ1	水	.....大さじ1



- <作り方>
- 1.かぼちゃを食べやすい大きさに切り、角を面取りする。
  - 2.かぼちゃと調味料をポリ袋に入れる。
  - 3.電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する。

\* 調味料を加えずにパッククッキングをするとホクホクの蒸しかぼちゃができます。  
マヨネーズで和えたり、ドレッシングをかけて食べるのもお勧めです。

# レッツ!パッククッキング!!

## レシピ編

### 全 粥

<材料> (1膳分)

米(無洗米).....30g  
水 .....150cc

<作り方>

- 1.米をポリ袋に入れる。
- 2.分量の水を加え、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結び、1時間吸水させる。
- 3.電気ポットに入れ、98℃になってから1時間加温する。

米飯の場合(1膳分)

米(無洗米).....60g 水 .....90cc



### さばの味噌煮

<材料> (1人分)

さば .....1切れ  
生姜薄切り.....2枚  
長ネギ .....1/4本  
さとう .....小さじ1  
みそ .....小さじ1  
みりん .....小さじ1



<作り方>

- 1.さばは流水でさっと洗い、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- 2.さば、生姜の薄切り、斜めに切った長ネギ、調味料をポリ袋に入れる。(骨がポリ袋に当たらないように生姜とネギで挟む)
- 3.空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結ぶ。
- 4.電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する。

### 肉じゃが

<材料> (1人分)

豚こま切れ.....100g 片栗粉 .....小さじ1  
じゃが芋 .....中1個 にんじん .....中1/4本  
たまねぎ .....中1/6個 さとう .....小さじ2  
しょうゆ .....小さじ2

<作り方>

- 1.ポリ袋に豚肉と片栗粉を入れ、よくもむ。
- 2.一口大にきったじゃが芋、にんじん、たまねぎと調味料を1のポリ袋に入れる。
- 3.空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結ぶ。
- 4.電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する。



### 半 熟 卵

<材料> (1個分)

卵 .....1個  
水 .....50cc

<作り方>

- 1.卵と分量の水をポリ袋に入れ、パック。
- 2.電気ポットに入れ、再沸騰(100℃になって)してから3分加温する。固ゆで卵は、98℃で15分加温する。
- 3.加温後、ポリ袋から卵を取り出し冷水につけて冷ます。

### 切干大根煮

<材料> (1人分)

切干大根(乾).....10g  
にんじん .....20g  
さつま揚げ .....小1/2枚  
だしの素 .....少々  
さとう .....大さじ1/2  
しょうゆ .....小さじ1  
水 .....60cc

<作り方>

- 1.切干大根はさっと洗う。にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- 2.ポリ袋に調味料と1の材料を加え、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結ぶ。
- 3.電気ポットに入れ、98℃になってから1時間加温する。  
\*乾物(ひじき、しいたけなど)は戻さず可以使用です。ゴミなどが気になる場合はさっと洗って使用します。



### プリン

<材料> (小カップ3個分)

卵 .....1個  
牛乳 .....130cc  
さとう .....大さじ2・1/2  
カラメルソース  
さとう .....大さじ1  
水 .....大さじ1/2  
インスタントコーヒー...小さじ1

(作り方)

- 1.卵を泡だて器で割りほぐし、さとう、牛乳を加えよく混ぜる。
- 2.別のボールに漉し器で漉しプリンカップなどに卵液を流し入れる。
- 3.カップにラップでしっかりとふたをして、ポリ袋の中に入れる。
- 4.空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結ぶ。
- 5.電気ポットに入れ、98℃になってから8分加温する。
- 6.カラメルソースの材料をポリ袋に入れ、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結び、プリンと一緒に加温する。

