

パッククッキング

食材をポリ袋に入れて鍋等で加熱調理する方法です。

# 非常時でもあったか美味しいカレー



## 材料(2人分)…ポリ袋1つ分

ツナ缶(70g)	1缶
ひじき	小さじ1
じゃがいも	1個(120g)
人参	1/4本(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
福神漬け	大さじ1
カレールウ	40g
水	100cc
トマトケチャップ	大さじ1
[米]	1合
[水]	1合

**Point!**

乾物で保存しやすく栄養価も高い『ひじき』をとりいれました。

**Point!**

添え物となる『福神漬け』を刻んで入れることで、食感のアクセントにしました。

**Point!**

ケチャップで味をまろやかに♡

## 1人分の栄養価(ご飯含む)

エネルギー	552kcal	たんぱく質	14.1g
脂質	15.3g	食塩相当量	2.9g

## 作り方

### 《カレー》

- ① ツナ缶は油分を切っておく。
- ② ひじきは水で戻しておく。
- ③ じゃがいも、人参は皮をむき、薄めに小さめに切る。玉ねぎはスライス。福神漬けは細かく刻む。
- ④ 上記の材料と水、調味料をポリ袋に入れ、全体をよく混ぜる。
- ⑤ ポリ袋の空気を抜いて、袋の上部を結ぶ。
- ⑥ 鍋に沸騰しない程度の湯を沸かし、⑤のポリ袋を入れ、蓋をして約40分加熱する。  
※時々袋の向きを返して、まんべんなく加熱するとよい。

### 《ごはん》

- ① 米をポリ袋に入れ、少量の水でもみ洗い、水を捨てる。
- ② 分量の水を入れ、少し空気を入れて袋の上部を結ぶ。
- ③ 上記の鍋と一緒に入れ、約40分加熱し、10分蒸らす。



ポリ袋は「高密度ポリエチレン」又は「おおよそ130℃耐熱以上」「食品包装用」を使用します。



## パッククッキングのポイント★

- ◎1つの鍋で多種類の料理を同時に調理可能
- ◎水は何回も使えるので節水にもなります。

## 日頃の備え ローリングストックとは？

防災用非常食…保存期間：3～5年  
金額が高め

### ローリングストック食材

賞味期限：半年～1年位でよい  
日頃から利用する食材



「気がついたら期限が過ぎていた！」なんてありませんか？

## こんな食材を準備

- ◎そのまま食べられる食品  
…レトルト食品・缶詰・加工済み食品
- ◎常温保存可能な食品  
〔乾物…乾麺・干椎茸・切干大根・ひじき  
フリーズドライ…インスタント麺・スープ  
缶詰・漬物など〕
- ◎自然解凍で食べられる冷凍食品

停電で冷蔵庫が使えなくても、数日間の保冷剤になります

