

炊き出し時に役立つ！パッククッキング

(R8.1.27)

☆リゾット(加熱時間30分 10分蒸らす) ×4袋

食品名	1袋分	4袋分	食品名	1袋分	4袋分
無洗米	60g	240g	しめじ	25g	100g
水	130cc	520cc	たまねぎ	20g	80g
牛乳	30cc	120cc	ベーコン	20g	80g
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ4	粉チーズ	大さじ1/2	大さじ2
塩・こしょう	少々	少々	バター	5g	20g

- ①ポリ袋に分量の米、水を入れ、軽く結んでおく。
- ②しめじは1本ずつほぐす。たまねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③①の袋の結び目をほどき、牛乳、コンソメ、塩・こしょう、粉チーズ、②の材料、バターを加え、袋の上から軽くもむ。空気を抜き、しっかり結ぶ。
- ④沸騰したお湯の中に③を袋ごと入れ、30分加熱する。
- ⑤出来上がったらお湯から取り出し、10分ほど蒸らす。

☆ほうれん草の卵とじ(加熱時間15分) ×4袋

食品名	1袋分	4袋分	食品名	1袋分	4袋分
ほうれん草	30g	120g	卵	1コ	4コ
にんじん	15g	60g	バター	3g	12g
しめじ	10g	40g	塩、こしょう	少々	少々

- ①ほうれん草は根元を切ってから、ざく切りにする。にんじんは小さめのいちょう切り、しめじは石づきをとり1本ずつほぐす。
- ②ポリ袋に①の野菜を入れ、卵を割り入れる。バター、塩・こしょうを加えて、袋の上からもんで黄身をつぶしてませる。空気を抜いて、しっかり結ぶ。
- ③沸騰したお湯の中に②を袋ごと入れ、15分加熱する。

☆南瓜のそぼろ煮(加熱時間20~25分) ×4袋

食品名	1袋分	4袋分	食品名	1袋分	4袋分
かぼちゃ	50g	200g	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
鶏ミンチ	10g	40g	砂糖	小さじ1	小さじ4
			みりん	小さじ1/3	小さじ1・1/3
			片栗粉	小さじ1/5	小さじ4/5
			水	20cc	80cc

- ①かぼちゃは、種とワタを除き、小さめの一口大に切る。
- ②ポリ袋に①のかぼちゃ、鶏ミンチ、Aの煮汁の材料を入れて袋の上から軽くもむ。空気を抜きしっかり結ぶ。
- ③沸騰したお湯の中に②を袋ごと入れ、20~25分加熱する。



