

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	6 0 g	2 4 0 g	しめじ	2 5 g	1 0 0 g
水	1 3 0 c c	5 2 0 c c	たまねぎ	2 0 g	8 0 g
牛乳	3 0 c c	1 2 0 c c	ベーコン	2 0 g	8 0 g
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	5 g	2 0 g

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出来上がったからお湯から取り出し、10分ほど蒸らす。

☆ほうれん草の卵とし(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	3 0 g	1 2 0 g	卵	1 コ	4 コ
にんじん	1 5 g	6 0 g	バター	3 g	1 2 g
しめじ	1 0 g	4 0 g	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よう切り、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ぜる。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	5 0 g	2 0 0 g	A {	しょうゆ	小さじ 1/2
鶏ミンチ	1 0 g	4 0 g		砂糖	小さじ 1
				みりん	小さじ 1/3
				片栗粉	小さじ 1/5
				水	2 0 c c
					小さじ 2
					小さじ 4
					小さじ 1・1/3
					小さじ 4/5
					8 0 c c

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。



☆りんごのコンポート(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
りんご	80 g (1/8 個 2 切れ)	1 コ	シナモン	2 ふり	8 ふり
砂糖	小さじ 2	小さじ 8	水	20 c c	80 c c

- ①りんごは1コを8等分にし、皮と種をとる。
- ②ポリ袋に①のりんご、シナモン、水を入れて、空気を抜いてしっかり結ぶ。
- ③沸騰したお湯の中に①②を袋ごと入れ、15分加熱する。

☆パンプディング(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
ロールパン	2 個	8 個	牛乳	200 cc	800 cc
卵	1 個	4 個	バニラエッセンス	5 ふり	20 ふり
砂糖	大さじ 2	大さじ 8			

- ①ポリ袋に卵、砂糖を入れて、袋の上からのよくもみほぐす。
- ②牛乳、バニラエッセンスを加え、空気が入った状態で袋をねじり、中身が均一になるようにシェイクする。
- ③パンを一口大にちぎって加え、空気を抜いてしっかりと結ぶ。
- ④沸騰したお湯の中に袋ごとに入れ、15分加熱する。

【加熱について】

- ・鍋の下に皿を敷く。
- ・常にブクブク沸騰した状態で加熱する。
- ・すべてのメニューが袋詰めできてから一斉に鍋に入れます。

15 分後 りんごのコンポート、ほうれん草の卵とし、
パンプディング



20～25 分後 南瓜のそぼろ煮



30 分後 リゾット
+10 分蒸らす