

ち
知からをつけて備えよう

パッくくッキング



お湯 適量



- ①ジャガイモのふたを半分はがしてカップの半分くらいまでお湯を注ぎ、ふたをして3分待つ。
- ②待っている間にきゅうりは薄く、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③3分後、ジャガイモのふたを取り、かたまりがないようにつぶす。
(かたい場合はお湯を足す)
- ④切ったきゅうりとハム、マヨネーズを加えてよく混ぜる。

バッククッキングで
あると便利なもの

●ガスコンロ



●ガスボンベ



高密度ポリエチレン



〒376-0024

桐生市織姫町 1-1

TEL:44-8247

FAX:45-2940



●バッククッキングとは…

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。

カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋が備えてあれば、簡単な食事を作って食べることができます。災害時はもちろんのこと、アウトドアでも活用できます。



しょくいくまが教える バッククッキングの基本



ごはんだけではなく、
ほかの食材でも作り方は同じ!!



ごはん



<材料1人分>

米 1/2 合 (75g)
水 1/2 合 (90cc)
ポリ袋 1 枚

<作り方>

- ①米をポリ袋に入れて少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
 - ②①に分量の水を加え、空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる。
 - ③少し時間を置いてから、沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分程蒸らす。
- ※水を増やせばおかゆも作れます。

カレー



<材料1人分>

じゃがいも	50g	人参	20g
たまねぎ	50g	コーン缶	20g
ツナ缶	20g	水	80cc
カレーパウダー	15g	ポリ袋	1 枚

<作り方>

- ①じゃがいも、人参、たまねぎは薄く切る。
- ②ポリ袋に①で切った野菜と、その他の材料を全て入れよくなじませる。(パウダーが固形の場合は刻んで入れる。)
- ③空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる。
- ④沸騰した鍋に入れて、20分加熱する。

鶏手羽元のさっぱり煮



<材料6本分>

鶏手羽元肉	6 本
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
みりん	大さじ 1
根生姜(薄切り)	1 枚
ポリ袋	1 枚

<作り方>

- ①ポリ袋にすべての材料を入れてよくなじませ、少しおいておく。空気を抜いて袋の上の方で口をしぼる。
- ②沸騰したお湯で、20 分茹でる。

切り干し大根の煮物



<材料2人分>

切干大根(乾)	20g		
干しいたけ(スライスする)	10g		
干しいたけの戻し汁	100cc		
にんじん(千切り)	20g		
油揚げ(細切り)	1/2 枚		
しょうゆ	大さじ 1	砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1	ポリ袋	1 枚
かつおだし(粉末)	小さじ 1/2		

<作り方>

- ①切干大根は、水で戻して軽く水を切る。
 - ②干しいたけは水で戻し、スライスする。戻し汁を 100cc にとっておく。
 - ③ポリ袋にすべての材料を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋の上の方で口をしぼり、沸騰したお湯で 20 分茹でる。
- ※柔らかめが良いときは長めに茹でる。

チーズオムレツ



<材料1人分>

卵	1 個
ピザ用チーズ	15g
牛乳	大さじ 1
ポリ袋	1 枚
ケチャップ	小さじ 1

<作り方>

- ①ポリ袋に卵を割り入れてほぐし、牛乳、ピザ用チーズを入れて軽く揉む。
- ②空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼり、沸騰した鍋に入れて、約15分加熱する。
- ③ケチャップを添える。

ケチャップライス



<材料1人分>

米	1/2 カップ
水	1/2 カップ(※注)
玉ねぎ(みじん切り)	1/8 個
にんじん(みじん切り)	20g
ウインナー(小口切り)	1 本
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
固形コンソメ(きざむ)	1/4 個
ポリ袋	1 枚

<作り方>

- ①ポリ袋に米を入れ、分量外の水を入れて米を洗い、洗った水は捨てて良く水を切る。
- ②①の袋に分量の水を入れ、10分位吸水させておく。
※注)野菜から水分が出るので小さじ2杯位水を減らして入れる。
- ③カッコの材料をすべて②の袋に入れて混ぜ、空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる。
- ④固形コンソメが溶けたら、なじませて沸騰したお湯で 25分茹で、10分蒸らす。

サバ缶とキャベツのカレー煮



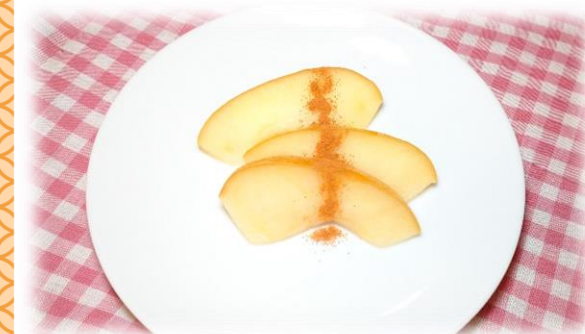
<材料 2 人分>

サバ水煮缶	1/2 缶(95g)
キャベツ	2 枚(100g)
カレー粉	小さじ 1/2(1g)
みそ	大さじ 1/2(9g)
ポリ袋	1 枚

<作り方>

- ①キャベツはざく切りにして袋に入れ、みそとカレー粉を入れてよくなじませる。
- ②サバ水煮缶を入れて少しほぐし、空気を抜いて上のほうで口をしぼる。
- ③沸騰した鍋に入れて20分加熱する。

リンゴのコンポート



<材料2人分>

りんご	1/2 個
砂糖	小さじ 1
レモン汁	少々
水	小さじ 1
ポリ袋	1 枚
シナモンパウダー	少々(飾り用)

<作り方>

- ①りんごはよく洗い、芯をとって1センチ幅に切る。
- ②材料を全部袋に入れ、軽くなじませて空気を抜いて上のほうで口をしぼる。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。
- ④盛り付けた後にシナモンパウダーをふる。

おかわりもOKなレシピに!

