かんたん・おいしい・洗いもの少なめ

パッククッキング レシピ集

いつものごはんを、もっと手軽に。
災害時にも、安心して食べられるレシピ



もしもの備えに



備えて安心



災害時に　水・少ない水でOK　鍋ひとつで簡単　やさしくおいしい



上野原市食生活改善推進員会



はじめに

　上野原市食生活改善推進員会では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、日頃から地域のみなさまへ食を通じた健康づくりの輪を広げる活動を行っております。

　このたび、会員の日々の活動や講習会で大変ご好評をいただいている「パッククッキング」のレシピを一冊にまとめました。

　パッククッキングは、耐熱性ポリ袋に食材を入れて湯煎するだけの簡単調理です。火の通りが均一で失敗が少なく、洗い物が少ないという手軽さに加え、万が一の災害時にも温かくて美味しい食事を作ることができる大変心強い調理法でもあります。

　日々の忙しい食卓の時短メニューとしてはもちろんのこと、もしもの時の備えとしても、ぜひご家庭でご活用いただければ幸いです。

　このレシピ集が、みなさまの毎日の健康づくりと、笑顔あふれる食卓づくりのお役に立てることを願っております。

令和８年９月

上野原市食生活改善推進員会

ー　もくじ　ー

作り方　……　１

主食
　ごはん・チキンライス　……　２

主菜
　親子煮・ツナのトマトカレー　……　３
　クリームシチュー・茶碗蒸し　……　４

副菜
　豚汁・こんぶ豆　……　５
　切り干し大根煮・ひじきの煮物　……　６
　キャベツとコーンの温サラダ　……　７

デザート
　カスタードプリン・バナナ蒸しケーキ　…　８

災害時にも役立つ！

パッククッキング

（耐熱ポリ袋を使った調理法）

耐熱ポリ袋に食材を入れて、
お湯で湯せんするだけ！
簡単・安全においしい料理が作れます。



作り方

1 材料を入れる



耐熱ポリ袋に材料を入れます。
（食材は食べやすい大きさに）

2 空気を抜いて袋の口を結ぶ



袋の中の空気をしっかり抜き、上の方で結びます。
※袋の口は水面から出すこと！

3 お湯を沸かす



鍋にたっぷりの水を入れて沸とうさせます。

4 袋を入れて湯せんする



袋が鍋底や鍋肌に直接つかないように入れ、ふたをせずに湯せんします。

5 時間がきたら取り出す



加熱時間が終わったら、袋を取り出してできあがり！
※やけどに注意！

ポイント

- ☑ 耐熱温度130℃以上のポリ袋を使いましょう。
  高密度ポリエチレン製がおすすめ！



- ☑ 食材は火が通りやすい大きさにし、調味料は少なめに。



- ☑ 袋が鍋に直接ふれないように、皿や落としぶたを敷くと安心です。



ごはんとおかずを同時に調理！

ごはん（1人分）



米1/2カップ+水100ml
約30分

おかず（例：肉じゃが）



約20～30分

いろいろなメニューが作れます！

- カレー
- 煮物
- スープ
- 蒸しパン など



パッククッキングのいいところ

水を節約できる	洗い物が少ない	一度にたくさん作れる	災害時にも役立つ
少ない水で調理できます。	袋ごと捨てられて片付けがラク！	家族分もまとめて調理！	電気・ガスが使えないときにも安心！



日頃から試してみて、いざというときに備えましょう！

主　食

【ごはん（１人分)】
米　　７５ｇ（0.5 合）
水　　１１０ml

①ポリ袋に米を入れ、分量の水を加える。

②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結び、30 分以上おく。

③沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

④火を止めて 10 分蒸らす。

【チキンライス（１人分)】
米　　０．５合
ツナ缶　　１/２缶
トマトジュース　１１０ml
コンソメ顆粒　　小さじ１/２

①ポリ袋に米、ツナ缶、トマトジュース、コンソメ（顆粒）を入れ、よく馴染ませる。

②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結び、30 分以上おく。

③沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

④火を止めて 10 分蒸らす。

主　菜

【親子煮（１人分)】

やきとり缶（タレ）	９０ｇ缶 1/2 缶
玉ねぎ	1/4 個
卵	１個
三つ葉	適量

①玉ねぎは薄切り、三つ葉は粗く刻む。

②ポリ袋に玉ねぎ、やきとり、たまごを割り入れる。

③卵をほぐしながら全体を混ぜる。

④袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

⑤沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

⑥仕上げに三つ葉をちらす。

【ツナのトマトカレー（１人分)】

ミックスベジタブル	５０ｇ
ツナ缶	１／２缶
カレールウ	１５ｇ
トマトジュース	１００ml

①ポリ袋に材料をすべて入れ、よく馴染ませる。固形のルウの場合はキッチンばさみで刻む。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

③沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

【クリームシチュー（１人分)】

ミックスベジタブル	８０ｇ
ベーコン	２０ｇ
水	６０ml
牛乳	６０ml
シチュールウ（顆粒）	１５ｇ

①ベーコンは 1cm くらいに切る。

②ボリ袋に材料をすべて入れて全体をよく混ぜる。ルウが固形の場合はキッチンばさみなどで細かく刻む。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

④沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

【茶碗蒸し（１人分)】

卵	１／２個
水	６０ml
顆粒だし	小さじ１/４
かまぼこ	適宜
やきとり缶	適宜
きんなん（缶）	適宜

①かまぼこは適当な大きさに切っておく。卵はよく溶きほぐしておく。

②ポリ袋に卵、水、顆粒だしを入れよく混ぜる。

③かまぼこ等の具を入れ、袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

④沸騰したお湯に入れて 10 分加熱する。

副　菜

【豚汁（１人分）】

豚肉	１０ｇ	ゴボウ	５ｇ
大根	１０ｇ	人参	５ｇ
干しシイタケ	３ｇ	ネギ	１０ｇ
油揚げ	５ｇ	水	１５０ml
顆粒だし	１ｇ	みそ	１０ｇ

①具材はすべて小さめに切る。

②ボリ袋に材料をすべて入れて全体をよく混ぜる。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

④沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

【こんぶ豆（２人分）】

大豆水煮	６０ｇ
糸こんぶ	５ｇ
砂糖	小さじ２
みりん	小さじ２
しょう油	小さじ２
水	６０ml



①ポリ袋に材料をすべて入れ、よく馴染ませる。

②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

③沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

【切り干し大根煮（２人分)】

切り干し大根	３０ｇ
人参	２０ｇ
油揚げ	１枚
砂糖	小さじ２
みりん	小さじ２
しょう油	小さじ３
水	２００ml



①人参は薄めの短冊切りにし、油揚げも短冊切りにする。

②ポリ袋に①と他の材料をすべて入れ、味が均一になるようによく馴染ませる。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

④沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

【ひじきの煮物（１人分)】

乾燥芽ひじき	５ｇ	人参	１０ｇ
糸こんにゃく	１０ｇ	油揚げ	５ｇ
大豆水煮	１０ｇ		
砂糖	小さじ1	みりん	小さじ1
しょう油	小さじ1	水	３０ml

※調味料はめんつゆでもよい。

①人参は細い千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに、油揚げは長さを半分に切ってから千切りにする。

②ポリ袋に材料をすべて入れ、よく馴染ませる。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

③沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

【キャベツとコーンの温サラダ（１人分)】

キャベツ	５０ｇ
コーン	１５g
塩・こしょう	少々

①キャベツは千切りにし、ポリ袋に材料をすべて入れ混ぜる。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

③沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。

デザート

【カスタードプリン（１人分)】

卵	１／２個
砂糖	６ｇ
牛乳	６０ml
あればバニラエッセンス	少々

①ポリ袋に卵、砂糖、牛乳（バニラエッセンス）を入れよく混ぜる。

②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。

③袋の形を整え、沸騰したお湯に入れて 10 分加熱する。

【バナナ蒸しケーキ（１人分)】

ホットケーキミックス	２０ｇ
バナナ	１/２本
牛乳	２０ml
サラダ油	小さじ１/２

①ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。。

②バナナとサラダ油を加え、バナナをつぶしながら全体をよく混ぜ合わせる。

③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ、生地を平らに整える。

④沸騰したお湯に入れて 20 分加熱する。途中で裏返して均等に熱を加える。

⑤できあがったら袋を開けて粗熱を取る。

いつもの「美味しい！」が、

もしもの時の「安心」に。

