

パッククッキング

〈焼きそば〉

焼きそば用麺	1人分
ソース	1人分
野菜	150g
ベーコン	2枚
紅しょうが	少々

【作り方】1人分

- ① 野菜を一口大に切る。
- ② ベーコンを2cm幅に切る。
- ③ ポリ袋にメント野菜、豚肉、ソースを入れてよく混ぜる。
- ④ 袋の中の空気をできるだけ抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ⑤ 98℃で20分パッククッキング！
- ⑥ 袋を取り出し皿に盛り、好みに紅しょうがをのせて完成。

〈かぼちゃスープ〉

かぼちゃ	小1/8個
牛乳	100cc
固形コンソメ	1/4個

【作り方】1人分

- ① かぼちゃは皮をむき、うすく切る。
- ② ポリ袋に、かぼちゃ、コンソメ、牛乳を入れ、空気を抜いて袋の先の方でしっかりと結ぶ。
- ③ 98℃で30分パッククッキング！

〈蒸しパン〉

ホットケーキミックス	100g
バター	10g
卵	1個
牛乳	100cc
レーズン	適量

【作り方】4人分

- ① ポリ袋にバターと卵を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れてもみあわせ、レーズンを加えてから空気を抜いて袋の先の方でしっかりと結ぶ。
- ③ 98℃で30分パッククッキング！

〜パッククッキングのポイント〜

- ★ パッククッキングには、鍋、炊飯器、電気ポットが利用できます。
- ★ やけどにはくれぐれも注意しましょう。
- ★ 袋は破れないように注意しましょう！
- ★ 袋の中の空気は、水の中に入れると、水圧で抜けやすくなります！
- ★ 袋は加熱により膨張するので、結び目は袋の先の方にしましょう。
- ★ かぼちゃスープと蒸しパンで使用する牛乳は、豆乳で代用してもおいしくめしあがれます。

