

パッククッキングの注意点&レシピ

【注意点】

- 🍷 使用する袋は高密度ポリエチレン製のもの(ビニールのは使用不可)
- 🍷 入れる水の量は電気ポットを使う場合は 1/2 ~ 1/3 位 (多く入れすぎるとポリ袋を入れた時熱湯が吹きこぼれるので注意)、カセットコンロと鍋を使う場合は 7 分目位まで。
- 🍷 材料を入れたポリ袋の空気は手でしごいてしっかりと抜く (空気抜きが不十分だと熱伝導が悪く加熱むらができる) ボールに水を張り、その中で水圧を利用して空気を抜くとうまくいやすい。
- 🍷 入れるポリ袋の数はポットなら 2 個ぐらいまで、鍋なら大きさにより 2~3 個から 10 個ぐらいまで可能。 (鍋底に耐熱の皿を敷くことでポリ袋が付着して破れるのを防げます)
- 🍷 火の通りを早くするため、材料はいつもより、小さめ (薄め) に切る。
- 🍷 取り出すときはやけどに注意して、トンクなどを使って取り出す。

白米 (ごはん・軟飯・おかゆ)

[材料] (ひとり分)

ごはん

米…75g(1/2 合) 水…100 cc (1/2 カップ 水は米の約 1.5 倍)

軟飯

米…75g (1/2 合) 水…200 cc (1 カップ 水は米の約 2.5 倍)

おかゆ

米…40g (約 1/4 合) 水…200 cc (1 カップ 水は米の 5 倍)

[作り方]

- ① 米を計量し研ぐ。水切り後、ポリ袋に研いだ米(無洗米はそのまま使用)と分量の水を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、入口でしっかり結ぶ。そのまま 30 ~ 60 分程度浸漬させる。
- ③ コンロと鍋の場合は沸騰後 20 分程度加熱する。ポット 98℃設定で 60 分湯煎する。
- ④ 取り出してから 10 分程度置き盛りつける。



蒸しパン

[材料] (ひとり分)

ホットケーキミックス… 100g

市販の野菜ジュース… 100ml

ドライフルーツ等……………50g

[作り方]

- ① 材料をすべてポリ袋に入れ、だまがないようによく混ぜ合わせる。
- ② 空気をしっかり抜き、入口部分できつく結ぶ。
鍋の場合は20分程度加熱する。
ポット98℃設定で40分湯煎する。
- ③ 取り出し、食べやすい大きさにカットする。

小麦・卵・牛乳のアレルギーがある場合

【材料】

※米粉ミックス… 100g

市販の野菜ジュース……………100ml

ドライフルーツ等 ……………50g

※アレルギー不使用等の記載のあるものを使用する
製造ラインで微量の混入がある場合もあるので注意

