

非常時の『食の不安』を少しでも軽くするために、災害時でも気力体力のわく健全な食生活を送れるための備えをしておきましょう。最低3日分の食料と水に加え、カセットコンロなどの熱源があると、温かな食事をとることができます。パッククッキングは、一つのお鍋で主食、主菜、副菜が同時に調理できる便利な調理方法です。体験してみましょう！

災害時に役立つ調理法パッククッキングで備えよう

パッククッキング・・・ポリ袋（130℃耐熱）を使った真空調理法

準備するもの

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・鍋
- ・ポリ袋
- ・菜箸
- ・キッチンばさみ
- ・水

基本の手順

- ①食材の入ったポリ袋から空気を抜きます。
- ②ポリ袋の根元をおさえ、反対の手でぐるぐるとねじりあげていき、上の方でしっかり結びます。
- ③中の食材の厚さが均等になるように広げます。
- ④大きめのお鍋に水を入れて火にかけます。
- ⑤お湯が沸いたら、食材を入れたポリ袋を入れて加熱します。火加減はお湯がふつふつと沸く程度です。

献立・レシピ

1. 白いごはん（無洗米 80g、水 100g）・・・ 20分加熱 ⇒ 10分蒸らし
 2. 夏カレー（ナス、ピーマン、玉ねぎ、ルー、水 40g）・・・ 20分加熱
- ☆ アメリカンサラダ（ポテトチップ、きゅうり、ハム、マヨネーズ）



【備え】 普段から使っているものをローリングストック！使った分、買い足す。
主食・・・無洗米、カップ麺、レトルトごはん
タンパク質・・・缶詰、卵、ゆで大豆、きなこ、鰹節
便利な乾物・・・海藻、高野豆腐、春雨、自分で作る乾物（人参、ごぼう、ネギ、きのこ）
水（一人3リットルを3日分）