



つくってみよう なっやすみ パッククッキング

カレーライス



ひじき煮



マーボー冬瓜



りんごのコンポート



卵プリン



フルーツ寒天



サバ缶トマトパスタ



牛肉卵とじ



豚肉じゃが

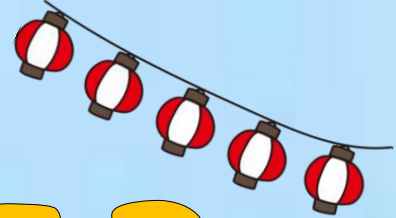


ほかにもいろいろ♪
cookpadレシピは
こちらから



沖縄市役所 市民健康課





パッククッキングってなあに？



パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

※ポリ袋は、いろいろな種類があります。高密度ポリエチレン袋を使用してください。

パッククッキングの良いところ



① シンプルな調理工程だから、簡単！時短！

② 一人分が調理できる！

③ 味付けを変えられる！

例：カレーの時に、大人は中辛、子どもは甘口 など

④ アレルギーのある場合でも、袋を変えて一緒に湯せん調理ができる！（袋が破れないように注意！）

⑤ 調理器具も少ないので、洗い物が減る！

⑥ キャンプや災害時に役立つ！

