

パッククッキングで 蒸しパン

災害時にも作れる防災食レシピです。
鍋に湯を沸かし、湯せん調理でできる
パッククッキングという調理法です。

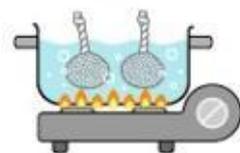
レシピNo

12



材料	作りやすい分量
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
水	大さじ3

パッククッキング
イメージ図



作り方

- ①耐熱ポリ袋(湯せん調理可能と表記のある袋)に材料全てを入れ、手でよく揉み生地が均一になるように混ぜる。
- ②袋に少し空気を入れて、しっかりしぼる(写真①)。
- ③鍋に鍋の1/3程度の湯を沸かし、ザルか耐熱皿を入れ②を入れ(写真②)、フタをして25分茹でる。
鍋のお湯が多いと鍋のフタが閉まらなく、火が生地の中心まで通りにくいことがあります。
- ④火傷をしないようにポリ袋を出し、食べやすい大きさに切る。
(1/4個分:180 キロカロリー・食塩相当量:0.4g)



大網白里市
食生活改善会

パッククッキングでごはんを炊こう

材料1人分 お米 50g と 水 75cc (水を増やすとお粥になります)

- 作り方 ①耐熱ポリ袋にお米と水を入れ、袋の空気を抜いて、袋の上の方で口を結ぶ。30分そのまま浸水させる。



- ②鍋に水、ザルを入れ、ザルの中にお米の入った①の袋を入れ鍋のフタを少しずらして加熱する。沸騰後20分加熱後、火を止めて鍋のフタをして10分蒸らす。



発行:大網白里市食生活改善会

(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321 FAX 0475-72-8322)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

