

もしもの時に！

パッククッキング de カレーピラフ

【1人分の栄養価】
エネルギー:378kcal
たんぱく質:7.8g
塩分:1.2g



パッククッキングは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱する調理法です。洗い物を出さず、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法としても注目されています。

素材の風味やうまみを逃さず、衛生的で持ち運びも楽ちんで、いいこといっぱいです♪

材 料 (1人分)

無洗米:0.5 合

水:120 cc

ミックスベジタブル:20g

ウインナー:1本

★カレー粉:小さじ 1/2

★麺つゆ(2 倍濃縮):小さじ 1/2

★固形コンソメ:1/2 個

★オリーブオイル:小さじ1

ポリ袋:1枚

※ポリ袋は耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯煎対応記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01mmの無地でマチがないものを使います。

※1袋に入れる量はポリ袋の半分以下(1～2人分)を目安にしましょう。

作 り 方

1. ポリ袋に米、水、★の調味料を入れ、その上にウインナーをはさみなどで 5mm 幅に切りながら入れ、ミックスベジタブルも加える。
2. 袋の中の空気を抜きながら高い位置でしっかり結び、袋の上から軽くもんでまぜ、30 分くらい置いて浸水させる。
3. 沸騰した湯につけて 20 分加熱し、蓋をして火を止めて、鍋に入れたまま 10 分蒸らす。
4. 袋の結び目をキッチンバサミで切り、袋ごと食器に乗せて食べれば、洗い物が出なくて Good!