

TOYOOKA

豊岡市健康増進課・こども未来課栄養士作成

災害時のパッククッキング レシピ紹介



参考書籍

レッツ!パッククッキング 地域栄養ケアPEACH厚木

平常時は電気ポットで家庭版真空調理 山崎幸江 & 「タベダス」編集部

非常災害時カセットコンロで救命クッキング パッククッキング倶楽部防災部

災害時

時短料理

個別対応 (一人暮らし・食物アレルギー)

高齢者

乳幼児



災害時でも
温かい食べ物でホッとしよう
また普段の食事づくりでも



災害時に役立つ
かんたんレシピ

18品

バッククッキングとは

食材をポリ袋に入れて、電気ポットや鍋で加熱調理する調理方法

メリット

- ・調味料は従来の半量でもOK
- ・栄養やうま味を逃がさない
- ・1つの鍋、ポットで数種類の調理が可能
- ・肉類が軟らかく仕上がる
- ・後片付けが簡単(洗い物が少ない)

災害時の応用

- ・食事の個別対応ができる
- ・配給された食事を温めることができる
- ・袋を切り開くと食器を汚さず食べることができる



用意するもの

- ・ポリ袋:耐熱性で湯せん調理が可能なもの(高密度ポリエチレン)
半透明で、マチがなく、25cm×35cm程度の大きさのもの
※透明な袋は熱に耐えられないので、使用不可
- ・水を張ったボウル
- ・鍋の場合: 深めの鍋で直径20cm以上が目安
袋が破れるのを防ぐために、鍋底に皿やシリコン製の落とし蓋を置く
6分目まで水を入れ、沸騰させる
- ・ポットの場合: 容量の1/3の水を入れ、沸騰させる
1回につき3~4袋まで



パッククッキングのやり方

食材をポリ袋に入れて、電気ポットや鍋で加熱調理する調理方法

実際にやってみよう！

- ① ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる
 - ※ 味見ができないので、調味料は計量する
 - ※ 袋に入れる量は少量にする
(多量だと固さにムラができ、袋が破けやすくなる)
- ② 真空にするため、水を張ったボウルに①を袋ごと浸ける
- ③ 水圧で袋の中の空気を抜き、袋をねじりながら上部で口を結ぶ
- ④ 材料は均一に火が通るように平たくする
- ⑤ お湯を沸騰させた後、とろ火にし、鍋またはポットで加温する
- ⑥ 出し入れの際は、穴あきおたまや tong で取り出す
 - ※ やけどに注意
- ⑦ 袋の口を切り、お皿に移して出来上がり！



①味をなじませる



②袋を真空にする



③袋の上部を結ぶ



⑤鍋・ポットで加温中

レシピ一覧表



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児

No	献立名	使用食材(主なもの)	高齢者	乳幼児
① 主食	ごはん・おかゆ	米	高齢者	乳幼児
② 主食	たまごぞうすい 他	パックご飯・卵・白だし	高齢者	乳幼児
③ 主食	とうもろこしご飯	米・コーン缶・ツナ缶		
④ 主食	チキンライス	米・焼き鳥缶・ミックスベジタブル		
⑤ 主食	お好み焼き風	お好み焼き粉・缶詰		
⑥ 主菜	ツナとトマトのスパゲティ 他	ツナ缶・トマトジュース		
⑦ 主菜	さばの煮物(カレー風味) 他	さば缶カレー味		
⑧ 主菜	ウインナーカレー・ハヤシライス	ウインナー・ルウ		
⑨ 主菜	あさりのクラムチャウダー	あさり缶・ルウ・牛乳	高齢者	乳幼児
⑩ 主菜	卵のチーズオムレツ・茶碗蒸し 他	卵・めんつゆ	高齢者	乳幼児
⑪ 主菜	麻婆高野豆腐 他	高野豆腐・麻婆豆腐の素		
⑫ 副菜	切干大根と鶏の煮物	切干大根・焼き鳥缶		
⑬ 副菜	かぼちゃとツナの煮物 他	かぼちゃ・ツナ缶	高齢者	乳幼児
⑭ 副菜	ひじきの煮物 他	ひじき・鶏ささみ缶		
⑮ 汁物	ベーコンとじゃがいものスープ 他	ベーコン・じゃがいも		
⑯ 間食	りんごのコンポート 他	りんご・砂糖	高齢者	乳幼児
⑰ 間食	プリン	卵・砂糖		
⑱ 間食	さつまいもの甘煮・大学いも風 他	さつまいも・砂糖・黒ごま	高齢者	乳幼児

①ごはん・おかゆ



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



材料 1人分

＜＜ごはん＞＞

米	80g (1/2合)
水	100ml



＜＜おかゆ＞＞

米	30g
水	150ml



作り方

1. 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽く水洗いし、水を捨てる。
2. 1に分量の水を加え、口を結び、1時間吸水させる。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

● 水の量を変えれば、お好みの米の硬さに調整可

● 1袋に1合まで

栄養価（1人分）

ごはん：エネルギー274Kcal たんぱく質4.9g 脂質0.7g 塩分相当量0.0g

おかゆ：エネルギー103Kcal たんぱく質1.8g 脂質0.3g 塩分相当量0.0g



②たまごぞうすい 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



パッククッキングで離乳食 おかゆ編

10倍がゆの場合

【材料 米（大さじ1）、水（150ml）】

7倍がゆの場合

【材料 米（大さじ1）、水（105ml）】

5倍がゆの場合 ①おかゆ（全かゆ）参照



作り方

1. 米は洗ってポリ袋に入れ、分量の水を加えて、空気を抜きながら、口を結ぶ。（しばらく浸水）
2. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、45分加温する。火を止めて10分置く。

材料 1人分

パックご飯	1/2パック (90g程度)
水	160ml
卵	1個
白だし	大さじ1/2



作り方

1. 卵をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
2. 1にパックご飯と分量の水と白だしを加え、よく混ぜ合わせて、口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。お好みで、小口ねぎを加える。



- 卵がふんわり仕上がります
- 彩りにカニかまぼこや季節の野菜を細かくきざんで加えてもよい
- 白だしの代わりにめんつゆでも出来ます
- パックご飯を利用して時短

栄養価（1人分）

エネルギー 220Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.7g 塩分相当量 1.0g

③とうもろこしご飯



材料 1人分

米	80g (1/2合)
水	100ml
コーン缶	1/2缶
ツナ缶(水煮)	1/2缶
塩昆布	ひとつまみ



作り方

1. 米をポリ袋に入れ、分量外の 5. 最後に塩昆布を加え、混ぜる。
水で軽く水洗いし、水を捨てる。
2. コーン缶、ツナ缶の汁を切る。
3. 1 に分量の水と2を加え、口を結び、1時間吸水させる。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

● ツナ缶・コーン缶の代わりに
焼き鳥缶を利用してもOK



コーン缶の代わりにミックスベジタブルを利用したり、季節ごとにある野菜やいも類やきのご類を加えてアレンジも出来ます

【例：コーン缶→さつまいも さつまいもご飯に 】

栄養価（1人分）

エネルギー346Kcal たんぱく質9.8g 脂質5.2g 塩分相当量1.3g

④チキンライス



⑩卵のチーズオムレツ(チーズなしでも可)をチキンライスの上にのせるとオムライスも出来ます。



水の代わりに野菜ジュース、トマトジュースでも作れます。(味つけ トマトケチャップ→コンソメ 顆粒小さじ1/3へ)

材料 1人分

米	70g
水	100ml
ミックスベジタブル	25g
焼き鳥の缶詰 (塩味)	小1/2 缶
トマトケチャップ	大さじ 1



作り方

1. ポリ袋に焼き鳥の缶詰をタレごと入れて、焼き鳥を食べやすい大きさに手で割く。
2. 1に米と水、ミックスベジタブル、トマトケチャップを入れて、よくもんで混ぜてから、口を結ぶ。(しばらく浸水)
3. 鍋 (沸騰させて) またはポット (98℃設定) に入れ、約30分加温し、火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。



- 焼き鳥缶の代わりにツナ缶を利用してもOK
- 備蓄食であるα化米 (五目ごはんやエビピラフなど) に水の代わりに野菜ジュース同量加えて加熱してもチキンライス風に仕上がります



栄養価 (1人分)

エネルギー 336Kcal たんぱく質 11.7g 脂質 3.6g 塩分相当量 1.4g

⑤お好み焼き風

食物アレルギー対応可
お好み焼き粉（小麦）→米粉



材料 1人分

お好み焼き粉	30g
水	大さじ3
ツナ缶、コーン缶	各1/2缶
キャベツ	30g
ソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量



作り方

1. キャベツは千切りにする。
2. ツナ缶、コーン缶の汁気を切る。
3. ポリ袋にお好み焼き粉と水を入れ、だまがなくなるまで混ぜ合わせる。
4. 3に1と2を加え、よく混ぜる。
5. ポリ袋の空気を抜きながら口を結び、ポリ袋を平らにする。
6. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れて、30分加温する。
7. お好みでソースやマヨネーズ、かつお節をかける。

● ツナ缶やコーン缶の代わりに、焼き鳥缶やウインナーを入れてもおいしい

● カット野菜を使うと時短に



栄養価（1人分）

エネルギー314Kcal たんぱく質13.0g 脂質13.5g 塩分相当量2.3g

お好み焼き粉がない場合は、**小麦粉**でも作れます
【1人分：小麦粉30g、顆粒だし小さじ1/2、水大さじ3、キャベツ30g、お好きな具材】

小麦アレルギーの場合は、**米粉**でも作れます
【1人分：米粉30g、顆粒だし小さじ1/2、水大さじ4、キャベツ30g、お好きな具材】



⑥ツナとトマトのスパゲティ 他

食物アレルギー対応可
パスタ（小麦）→ビーフン



材料 1人分

パスタ	100g(1束)
トマトジュース(無塩)	200ml
ツナ缶	1缶(小)
コーン缶	適量
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
水	40ml



作り方

1. パスタを**半分の長さ**に折る。
2. ポリ袋に全ての材料を入れて、全体を軽く混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、**表示のパスタのゆで時間プラス10分**加温し、火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。

●乾麺はくっつきやすいので加熱中に時々袋を動かして麺をほぐす。（トングなどを利用してやけど防止）

●ツナ缶の代わりにウインナーやベーコン、ミックスビーンズを加えてもおいしい

●小麦アレルギーの場合は、パスタをビーフンに代用してOK

食材をウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじなどへ代えると**ナポリタン**も作れます。

【材料 パスタ 100g（1束）、トマトジュース（200ml）、ウインナー（2本）玉ねぎ（中1/4個）、ピーマン（1/2個）、しめじ（適量）、固形コンソメ1/2個、ケチャップ（大さじ2）】

トマトジュースがない時は、**ホールトマト缶**でも作れます。（水でうすめて全体量200ml）

パスタだけ湯せんしたい場合は水200ml

市販のパスタソース（ボロネーゼ、カルボナーラなど）を使う場合は、ソースに塩分が含まれていますのでコンソメやケチャップを除きます。ソースも濃い場合は水でうすめて使いましょう。



栄養価（1人分）

エネルギー 464Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 2.8g 鉄 2.6mg 塩分相当量 1.4g

⑦サバ缶の煮物(カレー風味) 他



サバ缶カレー

【米 80g (1/2合)、サバ缶 (カレー味) 1/2缶、水 90ml】

- ① 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽く水洗いし、水を捨てる。
- ② ①に分量の水とサバ缶を汁ごと加え、口を結び、1時間吸水させる。
- ③ 鍋またはポット (98℃設定) に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。



材料 2人分

サバ缶 (カレー味)	1/2缶
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
水	大さじ 2



作り方

1. 食材を一口大に切る。
2. ポリ袋に ①とサバ缶を入れて、よく混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋 (沸騰させて) またはポット (98℃設定) に入れ、約20～30分加温する。



栄養価 (1人分)

エネルギー132Kcal たんぱく質11.1g 脂質6.1g カルシウム98mg 塩分相当量0.6g

- サバ缶の代わりに、焼き鳥缶やツナ缶を加えてもおいしい
- 具材は小さめに切ると、火の通りも早く、味もよく染みる
- 具材を大根やきのこ類等に変えてもおいしい

⑧ウインナーカレー・ハヤシライス



材料 1人分

ウインナー	1本
じゃがいも	中 1/2 個
にんじん	中 1/5 本
玉ねぎ	中 1/8 個
水	100cc

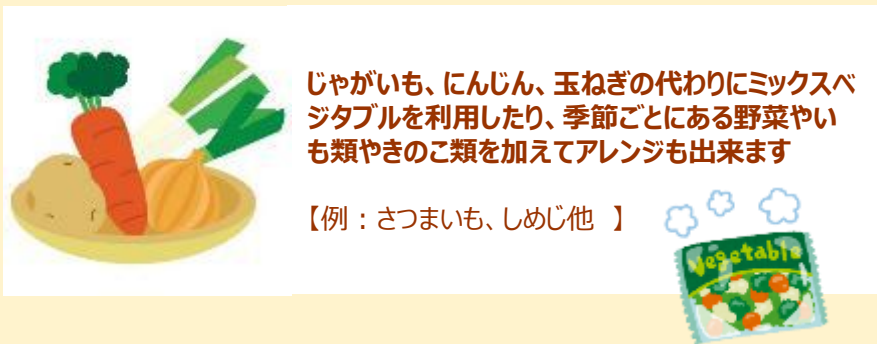
カレールウ	1かけ
(ハヤシルウ)	(1かけ)



作り方

1. じゃがいもとにんじんは皮をむき、6. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温する。火をとめて5分蒸らす。
2. 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
3. カレールウは細かく刻む。
4. ポリ袋に1～3と水を入れて、よく混ぜる。
5. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。

- カレールウは固まるので、加熱後よくもんでなじませる粉末のルウを使うのもよい
- ウインナーの代わりツナやさば缶を加えてもおいしい



じゃがいも、にんじん、玉ねぎの代わりにミックスベジタブルを利用したり、季節ごとにある野菜やいも類やきのこ類を加えてアレンジも出来ます

【例：さつまいも、しめじ他】



カレールウは、大人用は中辛、子ども用は甘口 食物アレルギーがあれば、アレルギー食材を含まないカレールウへ変更するなど個別対応できます

栄養価（1人分）※ご飯除く

エネルギー 205Kcal たんぱく質 5.0g 脂質 13.0g 塩分相当量 2.5g

⑨あさりのクラムチャウダー



ミックスベジタブルの代わりに季節ごとにある野菜やいも類を加えてアレンジも出来ます

【例：にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、白菜、さつまいも他】

シチュールウは、子ども用やアレルギー食材を含まないシチュールウへ変更するなど個別対応できます

材料 2人分

あさりの水煮缶（汁含む）	1 缶
ミックスベジタブル	50g
シチュールウ	20g程度
牛乳（豆乳）	150ml
※あればパセリを散らす。	



作り方

1. 材料を全てポリ袋に入れ、空気を抜きながら口を結ぶ。
2. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。



- あさりの水煮缶の代わりにベーコン、蒸し大豆（缶詰やドライパック）を加えても良い
- シチュールウの代わりに、ホワイトソース缶の利用も可
- 牛乳や豆乳にコンソメ（顆粒）を加えてスープにするのもよい（200mlまで）

栄養価（1人分）

エネルギー 136Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.0g 鉄 9.2mg 塩分相当量 1.5g

⑩卵のチーズオムレツ、茶碗蒸し 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児

茶碗蒸し

【材料：卵（1個）、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1、水（100ml）、お好みの具材（干しいたけ、かまぼこ、焼き鳥缶等）】

※ポリ袋にそのまま材料を入れて作れますが、耐熱性の深めの器に入れてポリ袋で包んで作る方法もあります

ゆで卵

【材料：卵（1個）、水（50ml）】
ポリ袋にそのままの卵と水を入れて空気を抜いて袋の上のほうで口をしぼる

【加熱時間 10～15分 ※15分で固ゆで】

※混ぜなくても黄身が真ん中になります

材料 1人分

卵	1個
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	ひとつまみ
トマトケチャップ	小さじ1



作り方

1. ポリ袋に卵を割り入れてほぐし、牛乳、ピザ用チーズを入れて軽く揉む。（深さのある食器やボウルにポリ袋をかけると作業がしやすい）
2. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約15分加温し、火を止めてそのまま5分置く。
4. ケチャップを添える。



●和風オムレツ【だし巻き卵風】
卵（1個）にめんつゆ（3倍濃縮 小さじ1/2～1）、水（大さじ1）を混ぜて作れます

※小皿（耐熱性）に入れて加温すると形が整いやすい



栄養価（1人分）

エネルギー 169Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 12.5g カルシウム 199mg 塩分相当量 1.1g

⑪麻婆高野豆腐 他



肉豆腐

【材料：高野豆腐（1/2個）、水（50ml）、焼き鳥缶 たれ味（1缶）、玉ねぎ（1/4個）】

作り方

1. 玉ねぎはくし切りにする。
2. 高野豆腐は戻さず袋に入れる。
3. 水、焼き鳥缶、玉ねぎ（野菜は変更OK）をポリ袋に入れ、空気を抜きながら、口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。



材料 1人分

高野豆腐 （一口高野豆腐）	2枚 （7～9個）
水	200ml
レトルト麻婆豆腐の素	1/3～1/4袋 （1人分量）



作り方

1. ポリ袋に水と高野豆腐を入れる。
高野豆腐に水が染みたら、水を捨てないよう袋の中で絞り、いったん取り出す。
2. 袋の中の水にレトルト麻婆豆腐の素を入れ混ぜ合わせる。
3. 2に高野豆腐を戻し、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。



●すべての材料を1度に袋に入れて作ることも出来ますが、先に高野豆腐を水戻しするとよりおいしくできます

栄養価（1人分）

エネルギー 233Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.2g カルシウム 232mg 鉄 3.1mg 塩分相当量 2.1g

⑫切干大根と鶏の煮物



切干大根はこんな食材！

煮物やサラダ、和え物など、様々な料理に利用

- 食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンB群、ビタミンC等が豊富
- 生の大根に比べて、栄養素が凝縮されている
- 長期間、常温で保存可能

【使用方法】

水に浸けて15分程度置いて戻してから、調理に使用する。
シャキッとした食感が好きな方は、戻し時間を短めに。

材料 2人分

焼き鳥缶(塩)	1缶
切干大根	30g
にんじん	20g
水	大さじ 2



作り方

1. 切干大根は水で戻した後、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. にんじんは千切りにする。
3. ポリ袋に1 2、焼き鳥缶、水を入れ、混ぜ合わせる。
4. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
5. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。

● 焼き鳥缶の代わりに、ツナ缶や大豆水煮缶を入れてもおいしい

栄養価（1人分）

エネルギー104Kcal たんぱく質7.9g 脂質3.8g 塩分相当量0.8g

⑬かぼちゃとツナの煮物 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



材料 2人分

かぼちゃ	100g
ツナ缶	25g (1/3缶)
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2
水	大さじ2



作り方

1. かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面取りをする。
2. ポリ袋に1とツナ缶、調味料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。

● かぼちゃの角で袋が破けるのを防ぐため、面取りをする



かぼちゃの代わりに季節ごとにある野菜やいも類を加えてアレンジも出来ます

【例：じゃがいも、玉ねぎ、さつまいも他】

かぼちゃサラダにアレンジ

【かぼちゃ100g、ツナ缶1/3缶、水大さじ1、マヨネーズ大さじ1/2、塩こしょう少々】

1. かぼちゃは適当な大きさに切る。
2. マヨネーズと塩こしょう以外の材料をポリ袋に入れ、20分加温する。
3. マヨネーズと塩こしょうを入れ、混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー71Kcal たんぱく質3.2g 脂質2.7g 塩分相当量0.5g

⑭ひじきの煮物 他



鶏とひじきの炊き込みご飯

【材料(1人分)：米80g、水100ml、ひじき(ドライパック)30g、焼き鳥缶1/2缶、しょうゆ小さじ1】

作り方

1. 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽く水洗いし、水を捨てる。
2. 1に分量の水と材料をすべて加え、口を結び、1時間吸水させる。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

材料 2人分

乾燥ひじき	6g
鶏ささみ缶	1/2缶
大豆水煮缶	20g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
水	大さじ2



作り方

1. ポリ袋に乾燥ひじきを入れ、水で戻し、水分は捨てる。
2. にんじんは千切りにする。
3. 1に2とすべての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
5. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。

●ひじきの缶詰やドライパックを利用すれば、水で戻す手間がなくなります

栄養価（1人分）

エネルギー70Kcal たんぱく質7.2g 脂質3.0g 塩分相当量0.9g

⑮ベーコンとじゃがいものスープ 他



ミネストローネ風

【材料(2人分) : 鶏ささみ缶(1/2缶)、水煮大豆缶(20g)、じゃがいも1個、玉ねぎ1/4個、にんじん1/4本、ケチャップ大さじ2、コンソメ顆粒小さじ1、水150ml】

作り方

1. じゃがいもは皮をむき1cm角、にんじんは皮をむき5mm角、玉ねぎは薄切りにする。
2. ポリ袋に1と材料をすべて入れ、ポリ袋の口を結ぶ。
3. 鍋(沸騰させて)またはポット(98℃設定)に入れ、20分加温する。



材料 2人分

ベーコン	1枚
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/8個
にんじん	中1/4本
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	150ml

※お好みで塩・こしょう、あればパセリを散らす。



作り方

1. じゃがいも・にんじんは皮をむき、いちょう切り、玉ねぎは、皮をむいて角切りに、ベーコンは細切りにする。
2. ポリ袋に分量の水とコンソメを加え、1を入れ全体をよく混ぜる。ポリ袋の口を結ぶ。
3. 鍋またはポット(98℃設定)に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

● 野菜とだし汁をポリ袋に入れ、最後にみそを加えれば、みそ汁も作れる



栄養価(1人分)

エネルギー68Kcal たんぱく質2.1g 脂質3.3g 塩分相当量1.0g

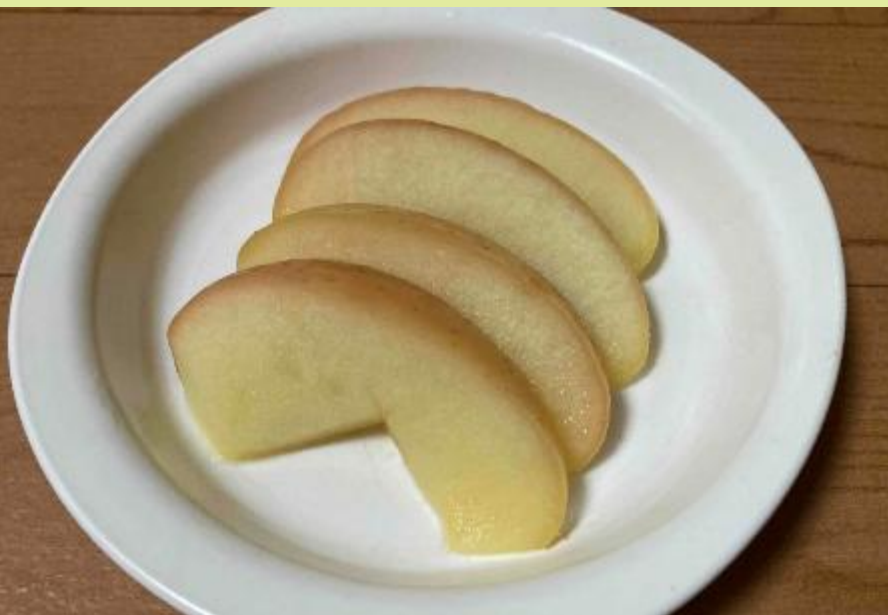
①6りんごのコンポート 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



材料 2人分

りんご	1/2個
砂糖	大さじ 1
水	大さじ 2

作り方

1. りんごは、芯の部分を取り、食べやすい厚さに切る。
2. 1をポリ袋に入れ、分量の水と砂糖を加え、空気を抜きながら口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。



- お好みでレモン汁（小さじ1/2）加えてもよい
- りんごの代わりに季節の果物（梨、桃、柿、いちじく他）で作れます
- コンポートにヨーグルトを添えるとたんぱく質UP！



栄養価（1人分）

エネルギー 49Kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.0g

パッククッキングで離乳食 りんごのやわらか煮



【りんごのやわらか煮】

【材料 りんご（1/2個）、水100ml】

作り方

1. りんごは、皮と芯の部分を取り、薄いちょう切りにする。
2. ポリ袋に1と分量の水を加えて混ぜ、空気を抜きながら、口を結ぶ。
2. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、30分加温する。火を止めて10分置く。

⑰プリン



★カラメルソース

砂糖	大さじ1
水、湯	各大さじ1

★カラメルソースの作り方

耐熱ガラス容器に砂糖と水を入れて（混ぜない）電子レンジで様子を見ながら、ラップをせずに600Wで1分30加熱し、色が薄いようであれば、様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱し、褐色になったら湯を入れて、スプーンでなめらかになるまで混ぜる。

（この時はねるのでやけどに注意）



材料 2人分



卵	1個
牛乳	130ml
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	（お好みで）3滴



作り方

1. ポリ袋に卵、砂糖を加え、白身が見えなくなるまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に牛乳を加え、さらによく混ぜる。
お好みでバニラエッセンス加える。
3. ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。（2をカップに入れて、カップごとポリ袋に入れてもOK。カップは安定しやすいものがよい）
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約15分加温し、固まっているか確認し、固まっていな場合は、さらに加温する。
5. 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



●牛乳の代わりに豆乳も可

●カラメルソースの代わりに、きな粉や黒蜜（市販品）でもOK



栄養価（1人分）

エネルギー 113Kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.2g 塩分相当量 0.2g

⑱ さつまいもの甘煮 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



パッククッキングで離乳食 ゆで野菜編

各月齢に応じて離乳食を作ることが可能

【離乳食中期編 ゆで野菜】

【材料 お好みの野菜（2～3種類）、だし汁（100ml）】

作り方

1. 野菜は5～8mm程度のさいの目切りにする。
2. ポリ袋に分量のだし汁を加えて混ぜ、空気を抜きながら、口を結ぶ。
2. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、25分加温する。火を止めて10分置く。

離乳食初期は、1種類ずつ野菜をパッククッキングしてつぶして形状をなめらかにして与えることも可（一度に数品作れる）

離乳食後期からは野菜スティック状に切り、手づかみ食べの練習に

材料 2人分

さつまいも	100g
砂糖	6g（小さじ2）
水	5ml（小さじ1）



作り方

1. さつまいもはよく洗って、1cm厚さの輪切りにする。
2. 材料はポリ袋に入れ、空気を抜きながら口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

● 黒ゴマを散らしたり、大学いもの素を絡めると大学いも風へ

● 甘味をプラスしてほっと一息

栄養価（1人分）

エネルギー 75 Kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.0g