



災害時に活躍!パッククッキングレシピ

さばと大根の煮込み

【材料】 1人前

サバ缶(味噌煮)	230g
大根	120g
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)

このレシピのポイント

パッククッキングとは、食材と調味料をポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中に入れて加熱する調理法です。ポリ袋は、「強化ポリエチレン」または「高密度ポリエチレン」と表示があるもの(耐熱温度130℃)を使用します。

1人分ずつ小分けにして作ることができ、熱源さえあれば調理可能で、災害時にも活用できる調理方法です。調味料も最小限ですみます。

【基本の作り方】

- ①大きめの鍋に、焦げ付き防止のための耐熱皿、水を入れて沸騰させる。
- ②ポリ袋に材料と調味料を入れて空気を抜き、口を縛って鍋に入れる。
- ③レシピ通りに加熱する。



🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.5g カロリー 505kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	32.1g	カルシウム	513mg
脂質	28.8g	カリウム	870mg
炭水化物	28.1g	マグネシウム	81.7mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ②ポリ袋に大根、薄口しょうゆを入れ、袋の上からよく混ぜる。
- ③さば缶を汁ごとポリ袋に入れて、身がつぶれないように軽く混ぜ、空気を抜きながらポリ袋の口を縛る。
- ④大きめの鍋に耐熱皿を入れ、ポリ袋がつかないくらいの水を入れて沸かし、③を入れて、沸騰を保つよう火加減を調整しながら10分間煮る。
- ⑤袋を開けて器に移して出来上がり。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科