



キッチン GAMA

湯せんで簡単！

鍋ひとつで作れる！
ポリ袋を使った

ほったらかしで
OK！

パッククッキング レシピ



蒲郡市健康づくり食生活改善協議会
蒲郡市健康推進課(保健センター)



【レシピ目次】

	パッククッキングについて	1
---	------------------------	---

災害食を考える

冷凍コーン／枝豆ごはん	3
具たくさん八杯豆腐	4
生サーモンのバター蒸し	4
春雨サラダ	4
みかん蒸しパン	5
やきとり缶炊き込みごはん	6
スパム缶と野菜の蒸し物	6
春雨入りお吸い物	7
お汁粉	7

主食

たけのこの中華風炊き込みごはん	8
味ごはん	9
やきとりごはん	10
トマトリゾット	11
うどん	12
和風パスタ	13

主菜

さば缶のみそ煮	14
さば水煮入りカレー	15
高野豆腐の煮物	16

副菜

かぼちゃのいところ煮風	17
かぼちゃのサラダ	18
野菜のナムル	19
切り干し大根とコーンの甘酢づけ	20



汁物

高野豆腐の洋風スープ	21
おみそ汁	22
具たくさんスープ	23
サバ缶とえのきのみそ汁	24



おやつ

つぶつぶずんだ餅	25
さつまいもとレーズンの蒸しパン	26
あずき入り蒸しケーキ	27
ぜんざい	28
さつまいもの茶巾しぼり	29

【パッキングッキングについて】

パッキングッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。また、日頃の時短調理法としても使えます。

【パッキングッキングレシピの特長】

- ・節水できる
- ・衛生的である
- ・一つの鍋で複数の料理が同時に作れる



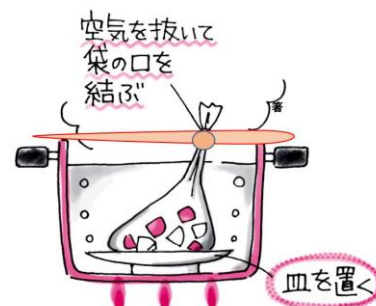
【パッキングッキングに必要なもの】

- ・ポリ袋（高密度ポリエチレン製のもの）
- ・カセットコンロ ・ガスボンベ
- ・鍋 ・平皿（鍋の直径よりも少し小さめがベスト）
- ・ふきん ・水 ・トンガや菜箸
- ・キッチンばさみ ・キッチンタイマー



【パッキングッキングレシピ基本手順】

- ① ポリ袋に具材、調味料を入れる
- ② ポリ袋の口を上にして沈め、水圧で袋の中の空気を抜き、口をねじって上の方で縛る ⇒ 袋が膨らんで破裂するのを防ぐ
- ③ 鍋底にポリ袋が直接触れないように耐熱皿を置き、水を入れる
- ④ 鍋を火にかけ、沸騰したら弱火にする
調理中は鍋底からポコポコと泡が出る状態を保つように火を調節する
- ⑤ ポリ袋を平らにならして鍋に入れ、指定の時間加熱し、火を止める
そのままの状態ですばらく蒸らす ⇒ 熱が均等に伝わる



【調理する上でのポイント】

- * ポリ袋は、耐熱性の高い高密度ポリエチレン製を使う
- * 水は貴重なので、鍋に入れる水は川の水や雨水でよい
- * 鍋の水は、ポリ袋を入れるとかさが増えるので、溢れないように半分くらいがよい
- * 調理後のポリ袋はとても熱いので、湯せん時に菜箸に縛って吊るしたり、取り出す時に菜箸や tong を使うようにして、やけどに注意する
- * 食べる時に、袋のまま器にかぶせたり、新聞紙やチラシで折った容器を使うと熱くなく、衛生的かつ皿洗いの水の節約になる
- * 米の備蓄は無洗米を推奨する

【まずは基本の白飯を炊いてみましょう】

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

キッチン GAMA

白飯

【材料】 1 人分

無洗米	80 g
水	120 g

【作り方】

- ① 無洗米と水をポリ袋に入れ、しっかりと空気をぬいて縛り 20 分吸水させる
- ② パッククッキング 加熱 20 分 火を止めてそのまま 10 分おく

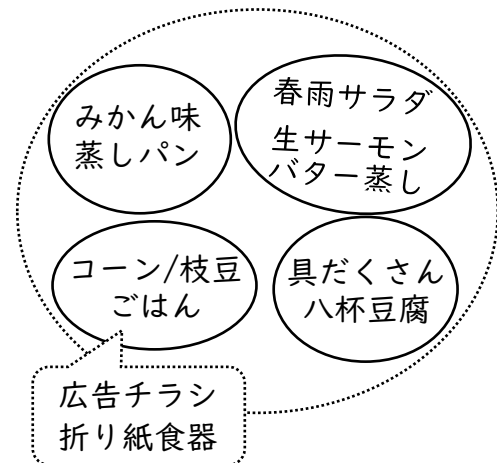
🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・水の量によりごはんの固さが調節できます。

- 蒲田市ヘルスメイトパッククッキングレシポ -
災害食を考える

停電時の冷蔵/冷凍品で食べ慣れた味を

発災から 3 日目



冷凍コーン/枝豆ごはん(主食)

【材料】2 人分

無洗米	1 合(160g)
冷凍コーン/枝豆	合わせて 40g
冷凍ちりめんじゃこ	20g
バター	8g
水	200cc

【作り方】

- ① 無洗米・水をポリ袋に入れ 30 分吸水させる
- ② ①に冷凍コーン/枝豆・バターをポリ袋に入れ、パックスクッキング
加熱 30 分 鍋から出し 10 分蒸らす
- ③ 袋を開け、ちりめんじゃこを加え混ぜ合わせる

大塚郷土料理

具だくさん八杯豆腐(汁物)

【材料】3人分

木綿豆腐	1パック(160g)
にんじん	1/4本(約40g)
ごぼう	1/8本(約25g)
カット白菜	1/2袋(100g)
しめじバラ切り	1パック
乾燥カットしいたけ	適量

冷凍刻み油揚げ	適量
刻みねぎ	適量
和風だし (使い慣れたもの)	適量
しょうゆ(必要ならば)	適量
水	150cc

【作り方】

- ① にんじん・ごぼうはさがき(水さらし不要)
- ② ポリ袋に全部の材料を入れ全体を混ぜ合わせ、パッククッキング
加熱 20分

生サーモンのバター蒸し(主菜)

【材料】1人分

生サーモン	1切れ
バター	4g
塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① 生サーモンに塩・こしょうで下味つける
(薄塩さけなどの場合は下味不要)
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、パッククッキング 加熱 20分

春雨サラダ

【材料】4人分

春雨ボール	4玉(約32g)
乾燥カットわかめ	2g
水	130cc

ツナ缶(ノンオイル)	小1缶
ホールコーン	80g
塩/こしょう/マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① 春雨ボール・乾燥カットわかめ・水をポリ袋に入れ、パッククッキング
加熱 3分
- ② ①を冷まし、春雨を食べやすいサイズにはさみでカット、
ツナ・コーン・好みの調味料を袋に入れ混ぜ合わせる

みかん味蒸しパン

【材料】 4人分

ホットケーキミックス	1袋(150g)
みかんジュース	50cc
みかん外皮	大さじ2
砂糖(みかん外皮用)	適量
水	130cc



【作り方】

- ① みかん外皮色部分をむき1cm長さの極細切りにし、砂糖を絡ませておく
- ② ポリ袋に全部の材料を入れパッククッキング ※鍋に膨らみ分の余裕を加熱15分 途中で上下返し全体に火が通るようにする
- ③ 鍋から取り出し、熱いうちに形を整える (火傷注意)

🌸ヘルスメイトのワンポイント🌸

停電したら… 家庭用冷蔵庫・冷凍庫の食品は？

停電時の保冷時間 (扉を閉じた状態で)

冷蔵庫…2～3時間程度

冷凍庫…18～36時間程度

日常のストック食品や災害用備蓄食品を定期的を確認・見直しするようにしましょう

パッククッキング

- … ひと鍋で多種類調理可能・小人数分 在宅避難者(家族用)
- … 「もしもの時」こそ食べ慣れた味を
- … 一人ひとりの体調に合わせた味付け
- … 飲料水使用を最小限で
- … 使用調理器具も最低限で洗い物を出さない
- … ひと袋で作る適量食数で調理

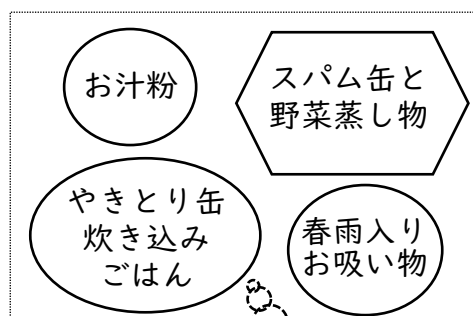


- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピー -

災害食を考える

停電時の冷蔵/冷凍品で食べ慣れた味を

4 日目から 1 週間



簡単調理
甘く温かなお汁粉
ほっとするひと時を

やきとり缶炊き込みごはん(主食)

【材料】2 人分

無洗米	1 合(160g)	やきとり缶	1 缶(70g)
水	200cc	塩こんぶ	大さじ 2(10g)

【作り方】

- ① 無洗米・水をポリ袋に入れ 30 分吸水させる
- ② ①にやきとり缶・塩こんぶを入れ、味が均等になるように混ぜ合わせ
パッククッキング 加熱 30 分 鍋から出し 10 分蒸らす

スパム缶と野菜の蒸し物(主菜)

【材料】2 人分

スパム缶	1 缶(100g)	にんじん	30g
キャベツ	100g	冷凍グリーンピース	50g
たまねぎ	小 1/2 個(80g)		

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 材料全部をポリ袋に入れパッククッキング 加熱 8 分

春雨入りお吸い物

【材料】1人分

春雨ボール	1/2 玉
即席お吸い物の素	1 袋
水	180cc

【作り方】

- ① 材料全部をポリ袋に入れパッククッキング 加熱 5 分

お汁粉

【材料】2人分

ゆであずき缶	1/2 缶(200g)
切り餅	2 個
水	100cc

【作り方】

- ① 材料全部をポリ袋に入れパッククッキング 加熱 3 分
- ② 柔らかくなった餅を 4 等分にする

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

電力主体の日常生活の中で、災害時必ず起きる停電とパッククッキングの便利さとを確認、「発災から 3 日目」「4 日目から 1 週間」の献立を考えました。

被災された精神的ダメージと復旧作業などの疲労に、簡単調理で、温かい汁物や甘い簡単お汁粉も。

発災後 1 週間(7 日間)程度でライフライン復旧、支援物資入手可能に。

発災時守った家族と地域のかげがえのない「生命(いのち)」を、復旧復興への前向きな心と身体健康維持のために大切な「食」を日頃から心がけ、災害用備蓄食品を無駄にしないよう調理、食べることで防災意識を日常的継続に・・・

自分/家族/友人/知人/地域に・・・



－ 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ－
たけのこの中華風炊き込みごはん

【材料】 2 人分

無洗米	160 g
水	200 cc
たけのこの水煮	70 g
オイスターソース	大さじ 1
冷凍むき枝豆	40 g



【作り方】

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ 20 分吸水させる
- ② ①に、切ったたけのことオイスターソース、
むき枝豆を入れて軽く混ぜパッククッキング
加熱 20 分 火をとめて 10 分ほど蒸らす



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ 味付けはオイスターソースだけですが、その旨味を生かしており美味しいです。
- ・ 枝豆を入れると栄養を足すことができ、彩りもきれいで食が進みます。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

味ごはん

【材料】 1人分

無洗米	80 g
水	100 cc
にんじん	5 g
さつまいも	10 g
油揚げ	1/8 枚
(蒸し) 大豆	10 g
乾燥ひじき	0.6 g
めんつゆ	小さじ 1



【作り方】

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ 20 分吸水させる
- ② にんじんは細めの千切り、さつまいもは皮をつけたままの 1 cm 角、油揚げは千切りにする
- ③ ポリ袋に具材とめんつゆを入れて軽く混ぜ、パッククッキング 加熱 40 分 お湯から出して 10 分程度蒸らす
- ④ 袋の口をほどき、袋ごと混ぜる

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ごはんは水から炊いた方がお米の芯がなくなり美味しく炊けます。
- ・ごはんに色々な具材が入っているので、それだけでも栄養バランスがよくなります。
- ・具材や調味料は、家にある材料で代用できます。
(例：めんつゆの代わりにしょうゆ・みりん・顆粒だし/大豆の代わりにちくわなど)

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

やきとりごはん

【材料】 2 人分

無洗米	160 g (1 合)
水	230 cc
やきとり缶 (たれ味)	1 缶
ホールコーン	大さじ 1
えのきだけ	20 g
しょうゆ	小さじ 1/2



【作り方】

- ① ポリ袋に米と水を入れ 20 分吸水させる
- ② やきとりは小さくする えのきだけは 1.5cm 長さに切る
- ③ ①の後、他の材料をすべて加える
パッククッキング 加熱 25 分 蒸らし 15 分

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・米にしっかり吸水させることがとても大事です！

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

トマトリゾット

【材料】 2人分

無洗米	40 g
水	100 cc
トマトジュース	100 cc
ミックス乾燥野菜	15 g
ツナ缶	1/2 缶
コンソメ（顆粒）	小さじ 1/2
こしょう	少々
ホールコーン	30 g
しめじ	50 g



【作り方】

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れて 20 分吸水させる
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ③ 他の材料もポリ袋に入れ、パッククッキング 加熱 30 分

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

・必ず、無洗米に水を入れて 20 分おくことがおいしく作るコツです。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

うどん

【材料】 2 人分

うどん（乾麺）	100 g
水（うどんをひたす用）	600 cc
水（うどんを洗う用）	200 cc
水（うどんつゆ用）	500 cc
乾燥野菜（ラーメンの具 または みそ汁の具 など）	20 g
かつお節	5 g
やきとり缶	1 缶（汁も使用）
カレー粉	小さじ 1/2
うどんつゆの素（粉末）	適宜（なくても可）

A



【作り方】

- ① ポリ袋に、1/2 に折ったうどんと水を入れてパッククッキング
- ② 別のポリ袋に、つゆと具材（A の材料すべて）を入れてパッククッキング
 - ①②は同じ鍋で同時に加熱すれば OK
 - ※加熱の目安：① 麺が少し固めかなという程度（表示時間より短め）
 - ② つゆが温まるまで
- ③ 麺がゆであがったら水気を切り、洗う用の水を入れて振り、水を切って器に入れる ②を麺にかける

❀ ヘルスメイトのワンポイント ❀

- ・乾物は保存が効き、日常的に使いながらもストックしやすい食材です。
- ・乾麺は塩分が強いので、ゆでた後に水洗いをしましょう。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

和風パスタ

【材料】 2 人分

パスタ	80 g
水+ツナの油	250 cc
ツナ	1/2 缶
しめじ	1/6 株
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
(カレー粉)	適宜
ねぎ	適量
きざみ海苔	適量

トッピング



【作り方】

- ① しめじは小房に分け、ねぎは小口切りにする
- ② パスタは半分に折ってポリ袋に入れ、水とツナの油を加えてから残りの材料を入れる
パッククッキング 加熱 30 分
- ③ ポリ袋から出したらすぐにほぐして、具を混ぜる
- ④ 最後に小口切りにしたねぎときざみのりを散らす

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・パスタはゆであげたらすぐにほぐして具を混ぜると上手にできます。
- ・パスタをゆでる時は、ツナの油を利用して水と一緒に入れるといいです。
- ・水分の量は少し多めにしてもよいです。
- ・カレー粉を加えてカレー風味にしても美味しいです。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

さば缶のみそ煮

【材料】 2 人分

さばのみそ煮缶	1 缶 (190 g)
だいこん	160 g
にんじん	40 g
なす	100 g



【作り方】

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り 3mm 幅、
なすはいちょう切り 1cm 幅に切る
- ② ポリ袋に切った野菜とさばのみそ煮缶を入れて
軽く混ぜパッククッキング 加熱 40 分



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・火が通りやすいように切り方を小さめにしました。
- ・いつも食べているもので、普段家にある材料で作れるものにしました。
- ・カルシウムがたくさん摂れます。
- ・なすはお湯から出して、少し時間を置いた方が味がしみ込みます。

- 蒲都市ヘルスメイトパッククッキングレシピー -

さば水煮入りカレー

【材料】1人分

レトルトカレー	1袋(180g)
さばの水煮缶	1/2缶(95g)
蒸し大豆	1/4袋(約23g)
白飯	150g



【作り方】

- ① 鍋に水を入れて、レトルトカレーの封を切らずに湯せんで加熱 3~5 分
- ② 皿に白飯と①を盛り付けて、さばの水煮缶の身を少し崩したものと蒸し大豆を混ぜ合わせる



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・レトルトカレーだけではたんぱく質が足りないと思い、さばの水煮と蒸し大豆も入れました。
- ・カレーの横にさばの水煮と蒸し大豆を添えましたが、さばの形がはっきりと出すぎるので、レトルトカレーの袋の中で混ぜ合わせてもよいです。

- 蒲安市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

高野豆腐の煮物

【材料】 1 人分

高野豆腐（2 cm角）	15 g
しめじ	50 g
乾燥わかめ	2 g
ホールコーン	25 g
水	120 cc
めんつゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1



【作り方】

- ① ポリ袋に水とめんつゆと砂糖を入れる
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ③ すべての材料を①に入れてパッククッキング 加熱 10 分

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ にんじんを入れるととても色合いがよくなります。
- ・ このメニューを食べることによって、たんぱく質、ミネラル、食物繊維が摂れます。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

かぼちゃのいところ煮風

【材料】 2人分

かぼちゃ	100 g
水	大さじ 4
しょうゆ	小さじ 1
ゆであずき缶	大さじ 1～2



【作り方】

- ① かぼちゃを 4cm 角位に切る
- ② ポリ袋にかぼちゃ、水、しょうゆを加える
- ③ パッククッキング 加熱 20 分
- ④ 出来上がりにゆであずきを添える



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ かぼちゃは、災害時のビタミン（A、C、E）不足を補えます。
- ・ ゆであずきを多めにまぶせばスイーツになります。
- ・ 名前の由来は諸説あり、
野菜別に“めいめい”に煮ることから“姪と姪”でいところ
固いものから順に“おいおい”煮ていくから“甥と甥”でいところ など
そのようなことから“いところ煮”というそうです。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

かぼちゃのサラダ

【材料】 2 人分

かぼちゃ	120 g
マヨネーズ	適宜

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切る
- ② ポリ袋にかぼちゃを入れパッククッキング
加熱 25 分（かぼちゃが柔らかくなるまで）
- ③ 粗熱がとれたらマヨネーズを加えて和える
（少しつぶしてもよい）



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ 外側の皮が固めのかぼちゃの場合は、皮を一部むくと火が通りやすくなり、口当たりもよくなるので、美味しく食べられます。
- ・ かぼちゃだけでなく、じゃがいもやさつまいもなどを加えてもよいです。
- ・ 簡単で美味しいので、ぜひ作ってみてください！

- 蒲都市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

野菜のナムル

【材料】 1 人分

キャベツ	70 g
なす	1/3 本
ピーマン	1/2 個
もやし	1/4 袋 (50 g)
にんじん	30 g
ごま油	小さじ 2
塩こんぶ	7 g
いりごま	4 g



【作り方】

- ① もやし以外の野菜はすべて細切りする
(包丁やピーラー、ナイフ、キッチンばさみなどを利用する)
- ② 野菜別にポリ袋に入れ、パッククッキング 加熱 10 分
途中、火の通ったものから順に取り出していく
(もやし→ピーマン→キャベツ→なす→にんじんの順)
- ③ ゆで上がったものを冷ます
- ④ 野菜にごま油と塩こんぶ、いりごまを入れて味付けをする

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・試作の時は 5 種類の野菜を茹でました。災害時に使える野菜を使い、野菜不足にならないようにできるとよいです。
- ・マヨネーズとレモン汁、塩こんぶ、砂糖などを入れてさっぱり味のサラダにしてもよいです。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -
切り干し大根とコーンの甘酢づけ

【材料】 4 人分

切り干し大根	20 g
ホールコーン	大さじ 3
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 弱



【作り方】

- ① 切り干し大根をポリ袋に入れ、水で戻し、しっかり水気をしぼる
- ② ①に残りの材料を混ぜ合わせ 30 分ほど置いて完成（加熱はしない）

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・スライスした玉ねぎを入れても OK。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

高野豆腐の洋風スープ

【材料】 2 人分

高野豆腐（乾物）	30 g
トマトジュース缶	1 缶（190 g）
水	100 cc
コンソメ（固形）	1/2 個
ホールコーン	お好みで



【作り方】

- ① 材料をすべてポリ袋に入れパッククッキング
加熱 20 分



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・たんぱく質源として高野豆腐がありがたい。
- ・高野豆腐は、サイコロ状のものを使えばより食べやすい。
- ・マカロニを加えるとカロリーが摂れる。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

おみそ汁

【材料】 1 人分

インスタントみそ汁	1 袋
にぼし粉	少々
乾燥わかめ	小さじ 1
高野豆腐（細切り）	3 g
水	160 cc
乾燥ねぎ	少々



【作り方】

- ① ポリ袋にインスタントみそ汁、にぼし粉、乾燥わかめ、高野豆腐、水を入れ、パッククッキング 加熱 15 分
- ② 乾燥ねぎをちらす

❀ ヘルスメイトのワンポイント ❀

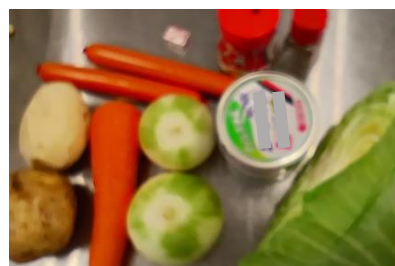
- ・袋をあけてお椀にかぶせれば、洗わずに済みます。
- ・温かいみそ汁がほっとするから、みんなが「いいね」との事でした。
- ・カルシウムがたくさん摂れるように考えました。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

具たくさんスープ

【材料】4 人分

ツナの水煮缶	1/2 缶
魚肉ソーセージ	1/2 本
じゃがいも	1/2 個
たまねぎ	1/4 個
にんじん	1/4 本
キャベツ	100 g
固形スープの素	1/2 個
水	600 cc
こしょう	少々



【作り方】

- ① 野菜とソーセージはすべて一口大に切る
- ② ポリ袋に 1 人分ずつに分けた材料と固形スープの素とこしょうを入れて
パッククッキング 野菜がやわらかくなるまで加熱

ヘルスメイトのワンポイント

- ・ソーセージやツナの代わりにコンビーフを入れて煮込んでもよいですが、食べなれたものの方がよいかと思い、この材料にしました。みそ仕立てでもよいし、キャベツの代わりに切り干し大根にしてもよいです。常温保存のハムがあれば使うこともできます。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

さば缶とえのきのみそ汁

【材料】 1 人分

さばの水煮缶	1 / 4 缶
えのきだけ	20 g
みそ	大さじ 1 / 4
水	150 cc



【作り方】

- ① えのきだけを 1.5cm 長さに切る
- ② ポリ袋にすべての材料を入れてパッククッキング
加熱 5 分

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ さば缶を使うことで、出汁がなくてもおいしいみそ汁になります。
- ・ 薬味があるとさらにおいしい！

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

つぶつぶずんだ餅

【材料】 2 人分

切り餅	2 個
水	150 cc
冷凍むき枝豆	50 g
砂糖	大さじ 1
塩	少々



【作り方】

- ① ポリ袋に、餅と水を入れる
- ② 別のポリ袋に、むき枝豆を入れる
- ③ ①と②をパッククッキング 加熱 20 分
- ④ 加熱した枝豆のポリ袋を 2 枚重ねにし、よくつぶす
つぶし終えた枝豆に砂糖と塩を加える
- ⑤ 柔らかくなった餅は水気をよく切り、④のあんを
まぶす



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・災害時のはりつめた時に栄養も大事ですが、甘いものがあるとほっとするのではと考えました。
- ・むき枝豆を使うことで、さやを取る手間が省けます。
- ・枝豆をつぶす時、缶ジュース（開封前）などの固い物を使ってしっかり枝豆をつぶす。
- ・枝豆のつぶし具合によっては、本物のずんだ餅ほど、あんがなめらかではないが、餅とのからみはほど良く、色どりもきれいに仕上がります。
- ・ずんだ餅の素（市販品）があればそれでも OK。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -
さつまいもとレーズンの蒸しパン

【材料】2人分

ホットケーキミックス	50 g
水	60 cc
スキムミルク	大さじ2
さつまいも	100 g
レーズン	20 g



【作り方】

- ① さつまいもは小さく刻む
(小さな細切りまたはさいの目にする)
- ② ポリ袋に全ての材料を入れて軽く揉んで
均一にし、パッククッキング 加熱 40 分
※途中で上と下をひっくり返し、全体に火が
通るようにする



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・レーズンの甘さでほっとできる味です。
- ・火が通りやすいように、さつまいもの切り方を小さめにしました。
- ・普段から家にある材料で作れるものにしました。
- ・スキムミルクを加えることで、カルシウムがたくさん摂れます。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

あずき入り蒸しケーキ

【材料】 2～4 人分

ホットケーキミックス	100 g
卵	1/2 個
ゆであずき缶	20 g
水	75 cc



【作り方】

- ① すべての材料をポリ袋に入れてよく揉んで混ぜ、
パッククッキング 加熱 40 分
- ② 口を開き、竹串をさして中まで火が通っていれば
できあがり



❀ ヘルスメイトのワンポイント ❀

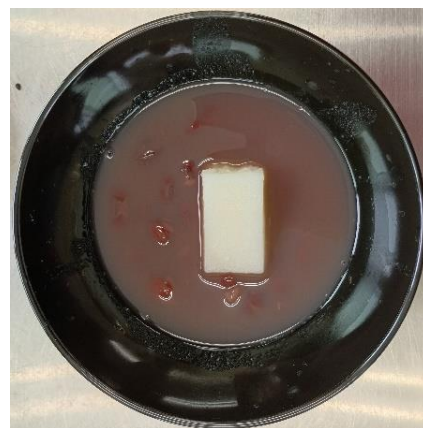
- ・ 非常時にも甘いものが欲しくなるとい、考えました。
- ・ 誰もが食べやすいよう、甘くなりすぎないように注意しました。
- ・ アレンジが自在です。お好みであずきの代わりにレーズン、りんご、バナナなどを入れてもよいです。さつまいもを入れれば鬼まんじゅうになり、野菜を入れれば蒸しパンになります。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

ぜんざい

【材料】 1 人分

レトルトパックぜんざい	1/2 袋 (175 g)
切り餅	1 個
水	100 cc



【作り方】

- ① レトルトパックぜんざいは封を切らず、湯せんで加熱 6～8 分
2～3 回パックを振ってから器に移す
- ② ポリ袋に餅と水を入れてパッククッキング
加熱 3 分
- ③ 餅がやわらかくなったら、ポリ袋の下の端をはさみで切って水を切る
しっかりと水気を切った後に①の中に入れる



🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・ゆで上がった餅を切る時は、キッチンばさみで切ると包丁で切るよりも切りやすく、きれいに切れます。

- 蒲郡市ヘルスメイトパッククッキングレシピ -

さつまいもの茶巾しぼり

【材料】10 個分

さつまいも	大1本(300g程度)
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々



【作り方】

- ① ポリ袋に、水と3～4ミリのいちよう切りに切ったさつまいもを入れて
パッククッキング 加熱30分
- ② 熱いうちに袋の上からつぶし、砂糖と塩を入れて混ぜる
ラップで形を茶巾にする

🌸 ヘルスメイトのワンポイント 🌸

- ・好みで黒ゴマ塩（塩味）や甘納豆（甘味）を
トッピングするのきれいです。（右の写真参照→）
- ・皮を少量つけたまま使用すると彩りがよいです。
- ・さつまいもをつぶす時は、ポリ袋が熱いので、
ふきんに包んでやけどに注意しましょう。





蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

