

サルコペニア・フレイル予防！

# 在宅簡単アレンジレシピ

～パッキング編～

レシピ提供者

管理栄養士 田村 佳奈美先生のご紹介



- \* ブログ：「管理栄養士かなの写真ブログ」
- <http://kanat8rd.exblog.jp/>
- \* Facebook
- \* クックパッド：「管理栄養士かな」
- <http://cookpad.com/kitchen/4386207>
- \* がん情報タウン：「お手軽レストラン」
- <https://www.lillyoncology.jp/recipe/>



## パッククッキングって？

- ・ 家庭で出来る簡単真空調理法です
- ・ 食材や調味料をポリ袋に入れ空気を抜き、炊飯器や湯沸かしポットで調理します



- ・ 簡単・便利・少量調理
- ・ 複数調理・何品か同時調理

災害時にも！！  
カセットコンロ/鍋/水

## パッククッキングの基本

- ・ ポリエチレン袋(半透明/スーパーなどにあるタイプ)を使用する
- ・ ポリエチレン袋はマチの無いものを使用する
- ・ 調味料を材料によく絡める
- ・ 余分な水分は必要ないが魚や肉はいったん水に通してから袋に入れる(袋にくっついてしまう)
- ・ しっかり空気を抜く
- ・ 結び目は出来るだけ上の方でしっかり結ぶ
- ・ 取り出す際は火傷に注意する



## 炊飯と同時パッククッキングレシピ 1

### ご飯と鶏と大根の煮物



#### <材料 1人分>

- ・大根 5cm(100g)
- ・人参 2cm(40g)
- ・鶏もも肉 40g
- ・麵つゆ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1

#### <作り方>

- ・大根は皮をむき食べやすい大きさに切る
- ・人参も皮をむき食べやすい大きさに切る
- ・鶏肉はひと口大に切る
- ・ポリ袋に鶏肉、大根、人参、調味料を入れ全体によくからめて、空気を抜いて口を結びご飯と一緒に炊飯する

## 炊飯と同時パッククッキングレシピ 2

### ご飯とポテトサラダ



#### <材料 1人分>

- ・じゃが芋 小1ケ(80g)
- ・人参 20g
- ・たまご 1ケ
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩コショウ 少々

#### <作り方>

- ・じゃが芋と人参は皮をむき小さめに切ってポリ袋に入れる
- ・卵は良く洗って殻のままポリ袋に入れる
- ・炊飯器でご飯と一緒に炊く
- ・火傷に注意して、ポリ袋を取り出し、粗熱を冷ましてマヨネーズで和え塩コショウで整える

## 炊飯と同時パッククッキングレシピ 3

### ご飯 ツナカレー かぼちゃの煮物

<カレーの材料 1人分>	
・じゃが芋	½ケ(50g)
・玉ねぎ	30g
・人参	20g
・ツナ缶	40g
・カレールウ	1と½かけ
・水	100cc

<かぼちゃの煮物 1人分>	
・かぼちゃ	80g
・砂糖	小さじ1
・塩または醤油	少々



## 炊飯と同時パッククッキングレシピ 3の実際

### ご飯 ツナカレー かぼちゃの煮物



#### ①カレーの準備

- ・じゃが芋と人参、玉ねぎは皮をむき小さめに切る
- ・ポリ袋に野菜、ツナ缶、水、カレールウを入れる

#### ②かぼちゃの準備

- ・かぼちゃは種とワタを取り食べやすい大きさに切る
- ・ポリ袋に砂糖、塩と一緒に入れよく調味料を絡める

#### <作り方>

- ・炊飯器にセットしたコメの上に①と②をのせ炊飯する
- ・ご飯が炊き上がったら、火傷に気を付けポリ袋を取り出し、かぼちゃは器に盛り付ける
- ・カレーは深めの容器にあけて、良くかき混ぜてルウを溶かせば完成
- ・ご飯と一緒にカレーを盛る

# 炊飯と同時パッククッキングレシピ 3の完成！

ご飯 ツナカレー かぼちゃの煮物

