

パッククッキング料理教室

りょうりきょうしつ

令和3年5月8日（土）



ちょうり ししょく 調理 & 試食

- しろ
白ごはん
- チリコンカン
- や
焼きそば
- コーンスープ

ししょく 試食のみ

- チキンライス
- む
蒸しパン

なまえ
名前

しろ 白ごはん



ざいりょう おとな りぶん
材料：大人1人分

米 50g

水 80cc

米の容量の1.5倍の水

※ 災害時、計量カップがない時は、
おうちにあるカップ1杯の米に対して
水は1杯と少し入れましょう！

1

こめ みずをポリ袋に入れる。



2

できるだけ、空気をぬき、
袋の上の部分を結ぶ。



加熱すると袋が
ふくれるよ！

3

やく 約30分間、おきます。

4

ふっとう 沸騰したお湯に入れて、
30分加熱する。



鍋に袋がつかないように
気を付けて！

5

なべ 鍋からポリ袋を取り出す。



やけどに気を付けて！

6

はさみで結び口のところを
切り、ごはんをほぐす。



できあがり

お米は洗わなくても大丈夫！
たくさん入れて作ると芯が残るので、
1袋に入れる量は1/2合(75g)までにしましょう。



パッククッキングでは、お鍋に入れる順番が大切です。
同時に何種類かの料理を作る時、料理ごとに調理時間が異なります。
どの料理の袋から入れて何分経ったら、次の料理の袋を入れるかを考えておくと、
全部の料理が同時に仕上がります。

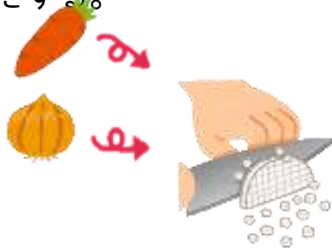
チリコンカン



材料：大人1人分

コーンビーフ	40g
たま玉ねぎ	50g
ミックスビーンズ	20g
大豆水煮	20g
人参	20g
ケチャップ	15g
チリパウダー	少々
粉チーズ	3g

1 玉ねぎと人参を粗みじん切りにする。



2 コーンビーフをほぐしておく。



3 袋に材料を入れ、空気を抜き、袋の上の部分で結ぶ。



4 沸騰したお湯に入れて、30分加熱する。



鍋に袋がつかないように気を付けて！

5 なべからポリ袋を取り出す。



やけどに気を付けて！

6 はさみで結び口のところを切り、器にもり、粉チーズ、チリパウダーをふる。



コーンビーフはシーチキンやサバ缶で代用できます。その場合は、塩やコンソメなどで味を調整しましょう。



チリコンカンとは、アメリカでよく食べられる料理です。牛ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、チリパウダー、いんげん豆を加え煮込んだ料理を言います。



むやし焼きそば



ざいりょう おとな
材料：大人1人分

焼きそば	1/2 袋
添付ソース	1/2 袋
カット野菜	1/3 袋
ベーコン	1枚

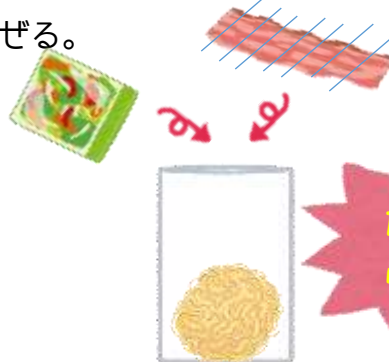
1

ポリ袋に麺を入れて軽くほぐして、添付のソースを加えて麺となじませる。



2

カットしたベーコンと、カット野菜を入れてよく混ぜる。



3

できるだけ、空気を抜き、袋の上の部分をつぶす。



4

沸騰したお湯に入れて、20分加熱する。



5

鍋からポリ袋を取り出す。



やけどに気を付けて!

できあがり



麺は蒸されてもちりと、野菜はシャッキリおいしく出来上がります。

コーンスープ



コーンクリーム缶に味付けされたものがあります。その場合はコンソメを入れなくてもいいです。

ざいりょう 材料：1人分

コーンクリーム缶	60g
牛乳または豆乳	60g
コンソメ	0.5g

1

ポリ袋に、材料をすべて入れる。



2

できるだけ、空気を抜き、袋の上の部分を結ぶ。



3

沸騰したお湯に入れて5分加熱する。



4

鍋からポリ袋を取り出す。



非常時、温かい飲み物はお腹も心も満たされます。日頃もお鍋もお鍋が汚れず作れるので後片付けも楽です。

袋の結び目に箸をはさんでおき、加熱する際に、お鍋のふちに箸をひっかけると取り出す時にラクです。

チキンライス

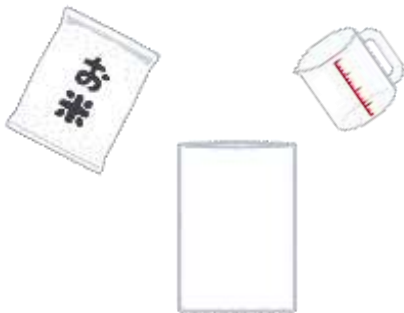


ざいりょう おとな りぶん
材料：大人1人分

こめ	50g
みず	80cc
焼き鳥缶 (たれ味)	1/3缶
ケチャップ	小さじ4

1

こめ みず
米と水をポリ袋に入れる。



2

やく ふんかん きゅうすい
約30分間、吸水させる。



3

や とりかん
焼き鳥缶とケチャップを入
れ、軽く混ぜ、空気を抜き、
袋の上の部分を結ぶ。



4

ふっとう
沸騰したお湯に入れて、
30分加熱する。



鍋に袋がつかないように
気を付けて！

5

なべ
鍋からポリ袋を取り出す。



やけどに気を付けて！

6

はさみで結び口のところを
き切り、ごはんをほぐす。



できあがり

お米は洗わなくても大丈夫！
たくさん入れて作ると芯が残るので、
1袋に入れる量は1/2合(75g)までにしましょう。



蒸しパン



材料：作りやすい分量

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
スキムミルク	おお 大さじ3
野菜ジュースもしくは トマトジュース	100ml

1

ポリ袋に卵、スキムミルク、ジュースを入れて混ぜ合わせる。



2

ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせる。



3

できるだけ、空気を抜き、袋の上の部分をつぶす。



加熱すると袋がふくれるよ!

4

沸騰したお湯に入れて、20分加熱し、途中で浮いてくるので、上下をひっくり返してさらに20分加熱する。



5

鍋からポリ袋を取り出す。



やけどに気を付けて!

できあがり

鍋に袋がつかないように気を付けて!



お鍋一つで、ご飯、お汁、おかず、デザートまで★
災害時だけでなく、日頃のお子さんとのクッキングにもご利用ください。

子どもが主役の見守りポイント

子どもが体験を通して学び、自己達成感を得るためには、大人は、子どもが納得し行動するのをじっくりと待って、見守ることが大切です。

見守りのポイント

(1) 子どもの力を信じて任せる

大人が指示するのではなく、子ども自身が考えて行動できるよう時間にゆとりを持ち、子どもの達成しようとする力、自分を信じて頑張る力を、大人は信じて任せましょう。

(2) 魔法の言葉をかける

子どもには、小さなことでも必ず「がんばったね」「よくできたね」というほめる言葉をかけましょう。こうした大人の子どもの良い働きかけで、子どもが一層輝きます。

(3) 「忍」の一字で待つ

子どもは、自分なりに考え、納得しながら行動しています。その間じっと、手と口を出さず待ちます。「早くしなさい」「だから言ったでしょう」や先回りして「次はこれしようね」とは言わないで、信じて待つことが大人の力です。

(4) 否定しない

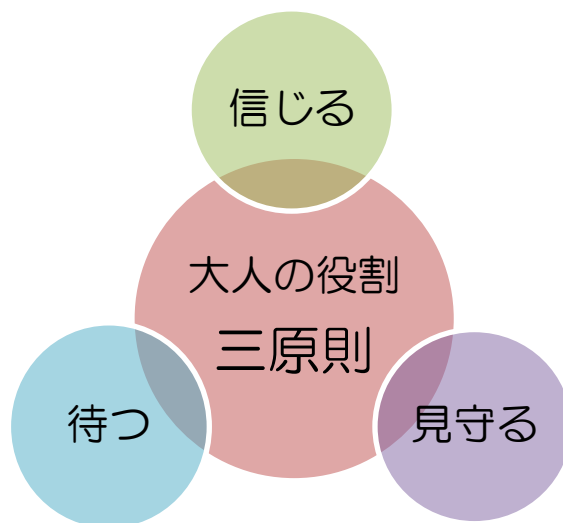
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

(5) 大人のこだわりを捨てる（達成感を重視）

調理の順序やきれいに仕上げることにはこだわらず、その工程を子どもがやり遂げることを評価してほめましょう。ほめられて嬉しくない子どもはいません。

(6) 子どものつぶやきを大切に！

子どもは一つ一つの発見から、純粋な思いを言葉にするので、子どものつぶやきを大切にして言葉がけをしましょう。



食材を切るとき

①まな板の位置

まな板の真ん中と自分のおへそが合うように立ちます。

②包丁を使うとき

包丁は、しっかり握って持ちます。材料を押さえる手は、「ねこの手」のように丸めて伸ばさないようにしましょう。



③包丁を使わないとき

使わないときは、「お休みの場所」へ。刃先は自分と反対側に向けて、まな板の向こうに置きます。まな板の手前や横に置くと、引っ掛けることがあるので危ないです。



④卵を触った後は

せっけんでしっかり洗いましょう。



火を使うとき

①火をつける前に

フライパンやなべは、コンロの真ん中に置きましょう。きちんと置いてから火をつけましょう。



②火のつけ方

火をつけるときは、きちんと火がついたかどうか、必ず確かめましょう。火を消すときは、スイッチが「止める」の印まできているか、必ず確かめましょう。



③鍋の位置

鍋の持ち手は、ひっかけると危ないので調理台からはみ出さないように、少し回しておきましょう。



④フタを開けるとき

アツアツの鍋のふたを開けるときは、人がいない方向に開けましょう。



⑤やけどをしたら

すぐに水で冷やしましょう。



計量スプーン

大さじ=15ml

小さじ=5ml

※すりきりで

はかりましょう!