

かんたん

No.35

ふれ愛しシピ

～防災パッキング編～



ふれ愛キャラクター
: AIちゃん

パッキングとは、調理用耐熱ポリ袋に食材を入れて湯煎（ゆせん）で火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば、簡単な食事を作ることができます。

チキンライス 材料（1人前）

米（洗米しないで良い）	60g
水	90ml
焼き鳥の缶詰（塩味）	1缶
ケチャップ	大さじ1

- ① ポリ袋に焼き鳥の缶詰をタレごと入れる。
- ② 米と水、ケチャップを入れて、袋の上から手でもみ込む。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、下からねじるようにして袋の上をしっかりと結び、沸騰したお湯に入れ、弱火で40分ゆでる。

【栄養成分／1人あたり】

エネルギー	350kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	7.9g
炭水化物	50.6g
塩分	1.9g