令和８年度夏休み親子クッキング教室
①　7月31日（金）　②8月6日（木）
10：00～13：00

平時から作って災害時も役立つ！パッククッキングに挑戦



◆ご飯◆

〔材料　（１人分）〕

精白米	75ｇ
水	100ｍｌ

〔作り方〕

1. ポリ袋に米と少量の水（分量外）を入れ、もみ洗いして米をこぼさないように水を捨てる
2. １に分量の水を加え、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 沸騰した鍋に皿を敷きに２を入れ、約20分間加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす

◆ナポリタン◆

〔材料　（１人分）〕

スパゲッティ	８０～100ｇ
魚肉ソーセージ	1/2本
玉ねぎ	１/４個
ピーマン	1/2個
水	150ｍｌ
オリーブオイル	小さじ1
ケチャップ	大さじ2

〔作り方〕

1. ポリ袋にスパゲッティを半分に折って入れ、水とオリーブオイルも入れて袋の外からもんで混ぜる。このまま２時間置く。
2. 魚肉ソーセージは縦半分に切ってから 5mm幅に切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは縦半分に切ってから繊維に添って細切りにする。
3. ケチャップと２の具を１の袋に入れ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
4. 沸騰した鍋に耐熱皿やステンレスザルを敷いて３を入れ、表示されているスパゲッティの茹で時間プラス 10分間加熱する。

支援物資は、おにぎりや菓子パンなどが多く、野菜、肉、魚などはすぐには届きにくいようです。そのため、野菜ジュースやコーン缶、ツナ缶、魚肉ソーセージなどを常備しておくと、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質の補給になります。



◆ツナじゃが◆

〔材料　（1人分）〕

じゃがいも	40ｇ
にんじん	15ｇ
玉ねぎ	35ｇ
ツナ缶	30ｇ
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ3/4
水	小さじ1/2

〔作り方〕

1. じゃがいも、にんじん、玉ねぎを薄く切り、すべての材料を袋の中に入れる。
2. 袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 沸騰した鍋に皿をしいて2を入れて20分間加熱する。

具材を薄く切ることで火の通りがよくなります。
冷ますと味がしみこみます。



◆牛乳かん◆

〔材料　（作りやすい量）〕

牛乳	300ml
水	200ml
砂糖	50g
粉寒天	4g

1人分は1/9個

〔作り方〕

1. ポリ袋に、牛乳、水、砂糖、粉寒天を入れてよくもみこむ。
2. 粉寒天が溶けたら、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 沸騰した鍋に皿を敷いて2を入れ、5分加熱する。
4. バットなどに取り、袋のまま冷水につける。

フルーツ缶を加えてもおいしいです。
寒天は常温で固まりますが、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます。



○●○料理の栄養価（一人分）○●○

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	食塩相当量（ｇ）	カルシウム（mg）
ごはん	257	4.6	0.7	0.0	4
ナポリタン	447	16.5	8.3	1.7	62
ツナじゃが	70	6.3	0.3	0.8	15
牛乳寒天	43	1.1	1.3	0.0	38