

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

9月1日は防災の日！

みなさん、非常食を準備していますか？

できればいつも家で使っている食材で料理ができると安心しますね。今月はパッククッキングという料理方法を紹介します。



パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて加熱する料理方法です。災害等で電気やガスがストップしても、食材とガスコンロ・鍋・水・ポリ袋があればごはん、おかず、蒸しパンなど様々な温かい料理が作れますよ。一度お試しください♪

ごはん (2人前)

- ①研いだ米 1 合、水 1 カップをポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方を結ぶ。
 - ②30 分間浸漬させる。
 - ③沸騰した鍋に入れ、20 分間加熱する。
 - ④火を止めて 10 分間蒸らして完成。
- ★水を多めに入れるとお粥になります
★調味料や具材を入れればケチャップライスや五目ご飯も作れます！



輪っかに結ぶと、菜箸を通せるので熱くないし、取り出しやすいです



親子煮 (2人前)

- ①玉ねぎを薄切りにし、小ネギは刻む。
- ②焼き鳥の缶詰 (汁ごと) 1 缶 (80g) と玉ねぎをポリ袋に入れ、溶きほぐした卵 2 個も入れる (袋に直接入れてもよい)。醤油小さじ 1 も加える。
- ③全体を混ぜ合わせ、空気を抜いて、袋の上の方を結ぶ。
- ④沸騰した鍋に入れ、20 分間加熱する。
- ⑤上に小ネギを散らして完成。



※注意※

- 鍋に袋が接触しないように、皿を鍋底に置いたり、箸を利用しましょう。
- ポリ袋は「食品用」「高密度ポリエチレン」「耐熱」「厚さ 0.01 ミリ以上」等の表示があるものを使用しましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539