

Vol.6 災害時の食事や時短レシピに！パッククッキング 【ポリ袋で作るツナのトマトパスタ】

パッククッキングは、食材を耐熱性ポリ袋に入れてそのまま湯煎する調理方法で、災害時にガスが止まってもカセットコンロを使って湯煎することで温かい食事が食べられます。調理の手間と洗い物も少なく済み、1つの鍋で数種類の料理を作ることができるので、普段の時短レシピとしてもおすすめです。



ツナ缶でたんぱく質がとれます。
野菜は玉ねぎ以外にも家にあるもので代用できます！



【1人分の栄養量】

・エネルギー	603kcal
・たんぱく質	24.9g
・脂質	18.5g
・炭水化物	79.3g
・塩分	2.0g

材料(1人分)

パスタ	100g	コンソメ顆粒	小さじ1
トマトジュース(無塩)	200ml	水	大さじ1
ツナ缶	1缶(70g)	粉チーズ	少々
玉ねぎ	小1/8個		

作り方

- ①パスタを半分の長さに切る。
- ②ポリ袋に粉チーズ以外のすべての材料を入れ、ポリ袋の空気を抜き、上の方で結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、底に皿または布巾を敷く。そこにポリ袋を入れて20分程度加熱する。
(麺がくっつかないように時々袋を動かして麺をほぐす)
- ④火を止めて湯せんの中で5分程度蒸らす。
- ⑤皿に盛りつけ、お好みで粉チーズをかける。