

# パッククッキングについて

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

メリット

※素材の風味やうまみを逃がさない

※パックすることで、

衛生管理や持ち運びが楽

※鍋の水が繰り返し使える

※洗い物が出ない



# パッククッキングの方法(1)

## ポイント

- ・ なべ底にお皿やクッキングペーパーを敷く。
- ・ なべの側面にポリ袋が触れないように菜箸などで固定する。



1  
食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



2  
加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



3  
熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



4  
鍋で加熱。  
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



5  
加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



6  
袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり!



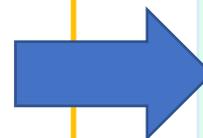
切り干し大根、乾燥  
わかめ、戻し水を加  
えて袋の上からもむ



ツナ缶を加えてなじませ、  
お好みの調味料を加えて  
よくもむ



コーンと白ごまを加え、  
混ぜ合わせる



袋から出さずそのまま食器な  
どにのせていただきます。