

1品で満足！食べる豆乳ごま坦々スープ ～パッククッキング活用術～

【材料】（2人分）



鍋の素（濃縮タイプ）	1 個
豆乳	200ml
水	160ml
乾燥野菜	10 g
サバ缶	1 缶
鍋用春雨	10 g
干し芋	50g
すりごま	小さじ 1

【作り方】

- ① 耐熱のポリ袋にすりごま以外の材料をすべて入れ、袋の空気を抜きながら口を縛る。
- ② 大きめの鍋の底に耐熱皿を入れ、①が浸かる量のお湯を沸かす。
（耐熱皿または布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい）
- ③ ②に①を入れ 5 ～ 10 分程度湯せんする。
- ④ 袋の結び目を切り、ポリ袋のまま器に乗せてすりごまをかけたら完成！

【栄養価（1人分）】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：359kcal たんぱく質：18.4g 脂質：15.6g 炭水化物：38.5g 食塩相当量：2.9g

メニューの Point



常温保存可能な市販品 を使うメリット

- ・長期保存が可能
- ・洗う、切る手間が不要
- ・必要な分だけ使えてロスが少ない

普段使いができ、
常温で長期保存が
できる食材は、
災害時の備蓄にも
なります！

「いざ」という時にあと便利！

◎料理にチョイ足し

- ・きざみあげ
- ・かつお節
- ・桜えび
- ・青のり
- ・ふりかけ

◎おやつにも

- ・ナッツ
- ・魚肉ソーセージ
- ・干し芋
- ・さきいか
- ・ドライフルーツ

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等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。



利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けが楽。

ちょこっとアレンジ

- ①鍋の素は何味でもOK！
- ②サバ缶をささみフレークやツナ缶、大豆ミートに変更しても美味しい！



右のQRコードから講座アンケートにご回答ください

(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示いただいた方にプレゼントをさし上げます)

終了しました