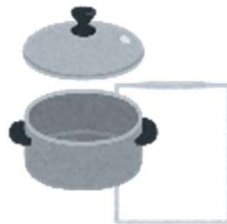


パッ ク ク ッ キ ン グ

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。



★必要なもの

・ 蓋つき鍋、カセットコンロ、包丁、まな板、トングやお箸、鍋底に敷く皿

・ ポリ袋

耐熱温度が130℃以上のもの、または湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないもの。

◎少ない調理器具で調理できる。

◎ポリ袋のまま食器にのせれば鍋や食器の洗浄が不要。

⚠ 注意点 ⚠

- ・ 1袋に入れる量は1～2人前を目安にする。
- ・ 作ったものは1回で食べきる。

①



②



③



④



⑤



⑥



野菜ペーストの作り方 (ポタージュからジャム状)

①野菜を一口サイズにカットし袋に入れる。(繊維のある食材は繊維を断ち切るように切る)

②野菜：水(ミルク)=1：1の重量になるように袋に水分を入れ、袋の中の空気を抜いて、上の方を結ぶ。
☆水の中に袋ごと入れる、手で押し出す等の方法で空気を抜くと◎

③鍋に湯を沸かし、鍋底に皿を入れる(袋が溶けるのを防ぐ)

④熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げて沸騰した鍋に入れる。

⑤野菜が柔らかくなっていたらトングなどで湯から取り出し、冷めてから袋のまま潰す。

☆蒸気が熱いのでやけどに注意

☆つぶす際は袋を二重にすると、袋が破れて漏れるのを防げる。

⑥必要であれば更に湯やミルクなどで固さを調製する

☆目安となる固さ

5～6か月頃：ポタージュ状、ジャム状

7～8か月頃：豆腐状

野菜ペーストの食材例

かぼちゃ、さつまいもなど

※キャベツや小松菜などの葉物野菜は繊維が残りやすいので、赤ちゃんの離乳食の進行度合いに合わせて使用しましょう。



かぼちゃ



さつまいも



キャベツ



小松菜の葉

5倍がゆの作り方

【材料】 生米 15g(大さじ1)またはご飯 30g
+ 水 約75g(生米の5倍量・ご飯の2倍量)
→できあがり分量：約80g

①耐熱ポリ袋に米（またはご飯）と水を入れ、袋の上の方を結ぶ

*生米の場合、少量の水で米をもみ洗いしてその水を捨てる（無洗米は水洗い不要）

②30分間浸漬する

③沸騰水に耐熱皿を入れた後、②を入れ、25分程度加熱する

④ある程度冷めてから袋に入れた状態で潰す



被災直後は物資に限りがあるため、状況に応じて手作りにこだわりすぎず、うまくベビーフードも活用してください。