

プログラム1(7) 『パッククッキングをやってみよう』

【講師】

生活目標	調理に挑戦してみよう			
目的・効果	少人数の調理が簡単にできる			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
90分	講話・勉強会 料理教室			高密度ポリエチレン製袋 鍋/調理器/材料/資料
注意点など				

1. パッククッキングの説明

○ パッククッキングとは、食材をポリ袋に入れて加熱調理をする方法。

＜調理方法について＞

- ・ ポリ袋は「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地のものを使用する(例えばアイラップなど)。
- ・ 1袋に入れる量は、1～2人分を目安に。
- ・ ポリ袋に食材を入れたら、中の空気をしっかり抜く。
- ・ なるべく平らに広げる。
- ・ 加熱すると袋が膨らむため、なるべく上のほうに結び目をつくる。
- ・ 火力は沸騰前で90度位(鍋底にぶつぶつと気泡が出るくらいが目安)。

2. 注意点

- ポリ袋は、高密度ポリエチレン製(半透明)の食品包装用を使用すること。透明な袋は熱に耐えられない。
- 袋が熱くなるので注意して。

3. パッククッキングの実施

- プログラムには、主食にあたるレシピのみ掲載。
- おかずのレシピについては、山形県栄養士会までお問い合わせください(TEL:023-633-4727、FAX:023-633-4764)。

