

災害時にも役立つ！
ポリ袋を使った



パッくくッキング

（大人の食事＆離乳食）

かぼちゃの煮物

【材料】1人分

かぼちゃ（冷凍）・・・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① 材料をすべて耐熱性のポリ袋に入れる。空気を抜いてポリ袋をねじり、上の方で結ぶ。
- ② 鍋にお湯を沸かし、なべ底に皿を敷き、①のポリ袋を入れる。10分ほど湯煎加熱する。
- ③ 鍋からポリ袋を取り出す。



離乳食へのアレンジ

「かぼちゃのペースト（離乳初期）」

- ・ 冷凍かぼちゃと水をポリ袋に入れて加熱する。
- ・ かぼちゃの皮を取り除き袋の上から荒くつぶしたら、液体ミルクと混ぜあわせペースト状にする。

