

災害時にも役立つ！

ポリ袋を使った



# パッククッキング

（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。

