

original recipe

ク
ッ パ
ッキ
ン ク
グ



準備物・材料

鍋	キャベツ	30g
水	にんじん	20g
ポリ袋	水煮大豆	30g
キッチンばさみ	さやいんげん	2本
ピーラー	ウイナー	1本
	トマトジュース缶	1本
	鶏ガラスープの素	小さじ1/4

作り方

1. 材料を切りながら袋に入れる

□	キャベツ：キッチンばさみで小さく切る	□
	にんじん：ピーラーでそぐ→キッチンばさみで千切り	
	さやいんげん：キッチンばさみで小口切り	

2. ポリ袋に残りの材料を全て入れてよく混ぜる
3. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ
4. 湯を沸かした鍋に入れて20分加熱する



ウイナーと野菜のパックトマトスープ



準備物・材料

鍋	飯	米	100g
水		水	130ml
ポリ袋	カレールー	なす	1/2 個
キッチンばさみ		シーチキン	1/2 缶
ピーラー		玉ねぎ	1/4 個
		固形ルー	1 個
		水	100ml

作り方

- 飯**
1. ポリ袋の中に米と水を入れる
 2. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ
 3. 湯を沸かした鍋に入れて 10 分加熱する

- カレールー**
1. 材料を切る
- | | | |
|--|------------------|--|
| | なす: キッチンばさみで輪切り | |
| | 玉ねぎ: キッチンばさみで細切り | |
2. 袋の中で固形ルーを少量の水で溶かす
 3. 材料を全てポリ袋に入れてよく混ぜる
 4. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ
 5. 湯を沸かした鍋に入れて 30 分加熱する

パ
ツ
ク
カ
レ
ー
ラ
イ
ス

1人分



準備物・材料

鍋	焼きそば麺	1玉
水	もやし	1/3袋
ポリ袋	ちくわ	1/2本
キッチンばさみ	人参	30g
ピーラー	ピーマン	1/2個
	ソース(粉又は液体)	適量

作り方

1. 材料を切る

ちくわ: キッチンばさみで輪切り 人参: ピーラーでそぐ→キッチンばさみで千切り ピーマン: キッチンばさみで縦2つ→種を除く→縦細切り
--

2. 材料を全てポリ袋に入れてよく混ぜる
3. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ
4. 湯を沸かした鍋に入れて10分加熱する

パ
ツ
ク
焼
き
そ
ば

1人分



準備物・材料

鍋	卵	2個
水	ツナ玉 白ネギ	40g
ポリ袋	シーチキン	30g
キッチンばさみ	鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
	あん 水	100ml
	しょうゆ	小さじ 2
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
	ごま油	小さじ 1/2
	片栗粉	小さじ 1/2

作り方

1人分

- ツナ玉
1. 白ネギをキッチンばさみでななめ切りにする
 2. ポリ袋に材料を全て入れてよく混ぜる
 3. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ
 4. 湯を沸かした鍋の底に入れて 10 分加熱し、裏返して 5 分加熱する

- あん
1. ポリ袋に材料を全て入れてよく混ぜる
 2. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ
 3. 湯を沸かした鍋に入れて 5 分加熱する



準備物・材料

鍋
水
ポリ袋
キッチンばさみ

飯	米	300g
	水	130ml
具	焼き鳥缶	1/2 缶
	卵	1個
	細ネギ	2本
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	小さじ1

作り方

- | | |
|---|------------------------------|
| 飯 | 1. ポリ袋の中に米と水を入れる。 |
| | 2. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ |
| | 3. 湯を沸かした鍋に入れて15分加熱する |
| 具 | 1. ネギをキッチンばさみで3cmに切りながら袋に入れる |
| | 2. ポリ袋に残りの材料を全て入れてよく混ぜる |
| | 3. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ |
| | 4. 湯を沸かした鍋の底に入れて5分加熱する |



準備物・材料

鍋	ホットケーキミックス……1/2カップ
水	牛乳……大さじ3
ポリ袋（筒状）	好みの具（ドライフルーツ、ナッツ類等）

パ
ツ
ク

作り方

1. 材料を全てポリ袋（筒状）に入れてよく混ぜる
2. 袋の空気を入れて上の方で結ぶ
3. 湯を沸かした鍋に入れて 20 分加熱する

ケ
ー
キ

1本分

