

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《マカロニ入りミネストローネ》



9月は防災月間です。缶詰など常温で日持ちする食材を使用したパッククッキングについてご紹介します。パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯せんする調理法です。素材のうま味を逃がさず、洗い物が少ないため、非常時だけでなくアウトドアでも簡単に調理が可能です。

### ◆材料◆（2人分）

トマト缶（ホール）	200g
大豆（水煮）	スプーン4杯
ツナ缶（油漬）	30g
コーン缶	スプーン2杯
マカロニ（早茹で1分30秒）	10g
コンソメ（固形）	約1/2個（3g）
食塩	少々

### ◆用意するもの◆

- 食品用ポリ袋（耐熱温度130℃以上、湯せん対応の高密度ポリエチレン）
- 耐熱皿
- 大きめの鍋
- カセットコンロ

### ◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
126kcal	1.0g	115g

### ◆作り方

- ①全ての食材をポリ袋に入れ、トマトをポリ袋の上から潰す。中の空気をなるべく抜き、口をしっかりと結ぶ。
- ②鍋に耐熱皿を敷き、お湯を沸かす。
- ③写真1のように、耐熱皿の上に①をのせ、ポリ袋が鍋肌につかないよう注意しながら、10分程度加熱する。
- ④ tong等で取り出し、ポリ袋のまま食器にのせる。

（写真1）

