

パッククッキングでラクうま! 防災レシピ

普段の
食卓にも!!

3色の星をそろえて
栄養バランスUP!

このレシピの
見方

栄養バランス

★☆☆☆☆
黄は、ご飯や
パンや麺など
赤は、肉や魚や大豆
製品や乳製品など
緑は、野菜や
きのこなど

特定原材料 (8品目)



特定原材料 (8品目) を使用している場合、該当食品のピクトグラムが記載されています。
※使用する加工食品により異なる場合があります。

炊飯器が
なくてもOK

パッククッキングで
お米が炊ける!



1



ポリ袋に無洗米と水
を入れる。
米:水=1:1.1~1.2
(体積)

2



空気を抜いてポリ袋
の口を結ぶ。

3



鍋底にステンレスのざ
るや陶器のお皿を入
れて、25分間湯せん
する。

4



鍋から取り出し、10分
間蒸らす。

塩昆布バター炊き込みご飯

40分
で完成



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓ 小子ども大好きな
炊き込みご飯

材料 (2人前)
●米 1合(150g)
●水 180ml(無洗米の場合は220ml)
●フジッコふじっ子(塩こんぶ) 10g
●CO・OPスイートコーンドライパック 約1/2袋(25g)
●バター 10g ●粗挽き胡椒 少々

作り方
1 ポリ袋に、材料を全て入れる。
※混ぜ合わせるのは出来上がってからでOK
2 1の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
3 2を25分湯せんし、10分蒸らしたら完成。

和風カニサラダ

15分
で完成



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓ タンパク質たっぷり!
混ぜるだけレシピ

材料 (2人前)
●CO・OP九州産3種の乾燥野菜ミックス 大さじ2 (10g)
●カネテツほぼカニ 8本
●マルヤナギ蒸しサラダ豆 約1/2袋(30g)
●CO・OPスイートコーンドライパック 約1/2袋(25g)
●CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング 大さじ1
●お湯(水でも可) 200ml

作り方
1 ポリ袋に、乾燥野菜ミックスと水を入れて10分浸す。
ポリ袋の端をハサミで切って水を絞り出す。
2 新しいポリ袋に1と、ほぼカニを軽くほぐして入れる。
3 2に蒸しサラダ豆、コーンを入れて混ぜる。
4 3に、和風ドレッシングを入れて、混ぜたら完成。

さっぱり塩(レモン)パスタ

15分
で完成



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目) なし
✓ 特定原材料(8品目)
不使用!
※使用する加工食品により異なる
場合があります。

材料 (1人前)
●キャベツ 1枚(40g)
●ケンミン食品ライスパスタ 1/5袋(50g) ●水 170ml
●しめじ 1/5パック(30g) ●鶏がらスープ 小さじ1/2
●ツナ缶(マグロ油漬け) 1/2缶
●塩 適量 ●レモン汁 (あれば)適量

作り方
1 キャベツを一口大にする。
2 ポリ袋に、1と他の材料を全て入れる。
※混ぜ合わせるのは出来上がってからでOK
3 1の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4 2を6分湯せんして完成。

すじこんオムレツ

30分
で完成



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓ 油を使わない
ヘルシー調理

材料 (2人前)
●卵 3個 ●ロングライフ牛乳 大さじ2
●MCC食品牛すじぽっかけ 1袋(80g)
●青ねぎ 1本
●オリバーソースだしソース お好みで

作り方
1 ポリ袋に、卵を割り入れる。牛乳も入れて、しっかりと
揉みほぐす。
2 1に牛すじぽっかけと青ねぎをを入れて、軽く混ぜ合
わせる。
3 2の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4 3を20分湯せんして完成。

海鮮風焼ビーフン

20分
で完成



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓ 3色の栄養が
揃った1品!

材料 (2人前)
●ケンミン食品焼ビーフン(鶏だし醤油) 1袋(65g)
●CO・OP九州産3種の乾燥野菜ミックス 大さじ3 (15g)
●カネテツほぼカニ 8本
●水 200ml ●オリバーソースだしソース お好みで

作り方
1 ポリ袋に、焼ビーフン・乾燥野菜ミックス・ほぼカニ・
水の順で入れる。
※混ぜ合わせるのは出来上がってからでOK
2 1の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
3 2を10分湯せんして完成。

おでん風

40分
で完成



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓ みそ味が、
ホッと温まる

材料 (2人前)
●大根 1/8本(150g) ●カネテツ珍比良(ちくわ) 8本
●MCC食品牛すじぽっかけ 1袋(80g)
●オリバーソース神戸餃子味噌だれ 大さじ1
●水 100ml

作り方
1 大根を5mm幅のイチョウ切りにする。
2 ポリ袋に、1と珍比良、牛すじぽっかけ、神戸餃子味噌
だれを入れて軽く混ぜ合わせる。
3 2の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4 3を30分湯せんして完成。

いろんな味が楽しめる! 蒸しパンアレンジ

30分
で完成

✓ 混ぜるだけで簡単クッキング!
作り方
1 ポリ袋に、むしパンミックスと
(材料にある場合) パウダー
を入れて、混ぜ合わせる。
2 1に、水を入れ、だまがで
きないようにしっかりと
揉み混ぜる。
3 2に食べやすい大きさに
したほかの材料を入れ
て、軽く混ぜ合わせる。
4 3の空気を抜いて、ポリ
袋の口を結び、20分湯せ
んして完成。

黒糖黒豆蒸しパン

材料
(2人前)

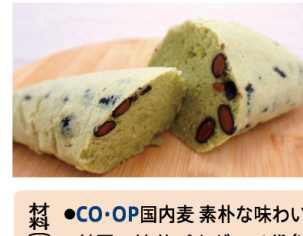


栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓

材料 (2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●付属の黒糖パウダー 1袋(適量) ●水 150ml
●マルヤナギ低糖黒豆 3/5袋(65g)

抹茶黒豆蒸しパン

材料
(2人前)

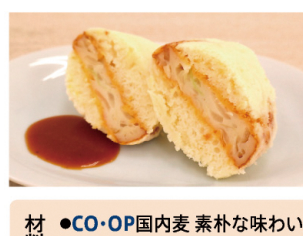


栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓

材料 (2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●付属の抹茶パウダー 1袋(適量) ●水 150ml
●マルヤナギ低糖黒豆 3/5袋(65g)

野菜フライまん

材料
(2人前)

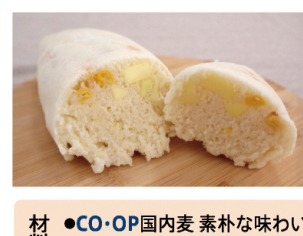


栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓

材料 (2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●カネテツ野菜フライ 2枚
●水 150ml
●オリバーソース神戸餃子味噌だれ お好みで(後づけ)

チーズとコーンの蒸しパン

材料
(2人前)



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓

材料 (2人前)
●CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス 小袋1袋(150g)
●QBBベビーチーズ 3個
●CO・OPスイートコーンドライパック 約1/2袋(25g)
●水 150ml

番外編

鶏肉を使った
ごちそう
メニュー!



栄養バランス
☆☆☆
特定原材料(8品目)
✓

鶏ときのこのジェノベーゼ 30分
で完成

作り方
1 まいたけ・しめじ(各1/4パック)は手で軽くほぐしておく。
2 ポリ袋に、1と鶏もも肉(一口大・150g)、MCC食品のバジルの
ジェノベーゼソース(1袋・65g)を入れて軽く混ぜ合わせる。
3 2の空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4 3を30分湯せんして完成。