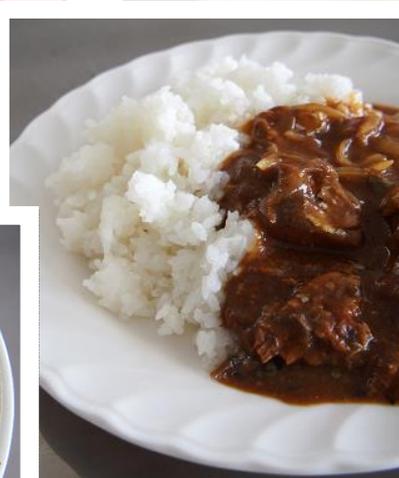


備えて安心♪



パッククッキングで おいしい災害食レシピ



令和3(2021)年度 栃木県県西健康福祉センター

ヘルシーライフ推進員・在宅栄養士研修会作成

はじめに

大きな災害が発生し、物流がとまってしまうと、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつも食べ慣れている食品を使って、温かく、栄養バランスのとれたおいしい食事が作れたなら、前向きに考える時間も生まれるのではないでしょうか。



内閣府 HP 防災情報のページから

今回、県西健康福祉センターでは在宅栄養士の活動の一環として、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れられるような調理法—パッククッキング—のレシピ集を作成しました。

パッククッキングは耐熱性のあるポリエチレンの袋に食材と調味料を入れて、沸騰した湯の中に入れて加熱する方法で、洗い物が出ず、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。また、その他にも下記のような良い点があります。

パッククッキングのメリット

- ① 素材の風味やうまみを逃がさない。
- ② パックすることにより衛生管理や持ち運びがラク。
- ③ パックした食材をそのまま湯煎し、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。
- ④ 鍋のお湯を繰り返し使えて、水が節約できる。
- ⑤ 一つの鍋で同時にいくつもの料理ができる。



なお、このレシピ集の作成にあたっては、自宅にストックしてありそうな食材を使い、誰もが食べたことがあるような味つけのメニューとなるよう検討を重ねました。



このレシピ集にあるメニューを活用して、いざという時でも心のゆとりを持つことができるよう、非常時にも安全でおいしく食べられる調理法を試してみませんか。

やってみよう☆

洗い物いらずで簡単！ パッククッキング

【準備するもの】

- ・ポリ袋(耐熱)
- ・カセットコンロ
- ・大きめの鍋
- ・水
- ・ふきん
- ・食材と調味料

- 1 食材は適切な大きさに切る。
- 2 分量の食材と調味料をポリ袋に入れ、空気をできるだけ抜く（水を張ったボウル等に食材を入れた袋を沈めながら縛ると空気が上手に抜けます）。袋の残った部分を絞るようにして上のほうで縛って袋を閉じる。
- 3 鍋にふきんか皿を沈めて湯を沸かす。食材が入ったポリ袋を入れたら中火にしてふたをする。食材に合わせた時間湯煎する。
- 4 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。
(なべの湯は何回か使えます。最後も捨てずに洗濯等に利用しましょう。)



袋のまま食器に
のせて食べると
洗い物が
少なくて済みます

！注意点！

- ① **ポリ袋は、高密度ポリエチレン製(HDPE:不透明で、触るとシャカシャカという音がするもの)で、耐熱温度 130 度以上、厚さ 0.01mm 以上のものにしましょう。薄いものしかない場合には 2 枚重ねて、しっかり空気を抜き、加熱時間を少し長めにとりましょう。**
- ② **ビニール袋が熱で溶けないよう鍋底にふきんや皿を敷き、お湯が吹きこぼれないよう加熱中は中火にしましょう。また、鍋の外にビニール袋が出ないようにしましょう。**
- ③ **入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で調理しましょう。**
- ④ **効率よく加熱するため、なべにふたをしましょう。**

家庭用品品質表示法に基づく表示
原料樹脂：ポリエチレン
使用温度：-30℃~100℃
寸法：外形 250×370mm 厚さ 0.015mm
枚数：40
取扱い上の注意：火のそばに置かないでください。
高密度ポリエチレン使用



白ご飯



【材料】 1人分

米…100g (2/3合)

水…130cc



【作り方】

- 1 米を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 米に吸水させるため、そのまま30分ほどおく。
- 5 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして4を入れ、ふたをして30分湯せんする。
- 6 時間になったら湯から出し、そのまま5分おいて蒸らす。
- 7 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



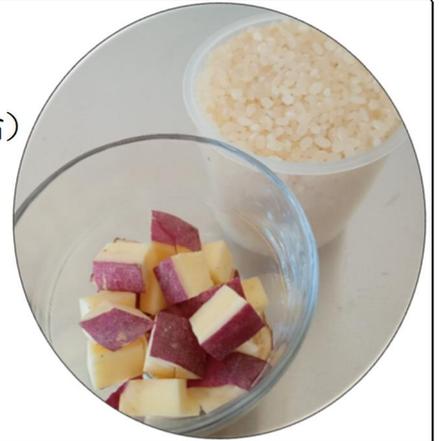
ワンポイントアドバイス

- 米1合(150g)で作る場合は、水を200cc弱、湯煎の時間を40分にしてください。
- 無洗米はもみ洗いなしで(【作り方】2から)調理可能です。
- 出来上がりに芯が残りますので必ず吸水時間をとりましょう。
- 白ご飯を作りながら、同じ鍋でおかず(副食)も作ることができます。

さつまいもご飯



【材料】 1人分
米…100g (2/3合)
水…130cc
塩…少々
さつまいも…30g



【作り方】

- 1 米を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 さつまいもはサイコロ状に切る。
- 3 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 4 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 5 米に吸水させるため、そのまま30分ほどおく。
- 6 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして5を入れ、ふたをして30分湯せんする。
- 7 時間になったら湯から出し、そのまま5分おいて蒸らす。
- 8 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 米1合(150g)で作る場合は、水を200cc弱、湯煎の時間を40分にしてください。
- 無洗米はもみ洗いなしで(【作り方】2から)調理可能です。
- さつまいもは均等に熱が入るよう、さいころ状に切って使いましょう。
- さつまいもに代えて、コーンやミックスビーンズでもおいしくできます。

ツナと昆布佃煮の 炊き込みご飯



【材料】 2人分
米…150g (1合)
水…160cc
ツナ缶(小:70g)
…1缶
昆布佃煮…10g



【作り方】

- 1 米を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 ツナ缶の缶汁を軽く切る。
- 3 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 4 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 5 米に吸水させるため、そのまま30分ほどおく。
- 6 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして4を入れ、ふたをして40分湯せんする。
- 7 時間になったら湯から出し、そのまま5分おいて蒸らす。
- 8 袋から出して、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 無洗米はもみ洗いなしで（【作り方】2から）調理可能です。
- ツナは入れすぎるとしつこくなるので、米の1/3位の量を目安にしましょう。
- 昆布佃煮はしそや梅、おかかなどお好みの風味のもので作れます。

さばみそカレー



【材料】 1人分

- さば缶…1缶(約100g)
 - カレールー…1かけ
 - おろしにんにく(チューブ)
…少々
 - おろし生姜(チューブ)
…少々
 - たまねぎ…1/4個
 - 水…80cc
 - (あれば)トマトペースト大さじ1
またはトマト水煮大さじ2
- ※ごはん1膳分(レシピP3参照、またはパウチごはん)



【作り方】

- 1 たまねぎは細切りにする。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れてふたをして20分湯せんする。
- 5 湯から出し、ルーを溶かして全体を混ぜる(※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる)。
- 6 ※ごはん(1膳分)とともに盛りつける。



ワンポイントアドバイス

- さば缶は味噌煮、水煮のいずれでも調理できますが、味噌煮の方がこくがあってオススメです。
- さば缶に代えて、大豆やミックスビーンズ等でも美味しくできます。
- 右の写真のように、カレーとご飯を同じ鍋で調理することもできます。



親子丼の具



【材料】 1人分

焼き鳥の缶詰たれ味…1缶

卵…1～2個

たまねぎ

…1/4個



※ごはん 1 膳分
(レシピ P3 参照、またはパウチごはん)

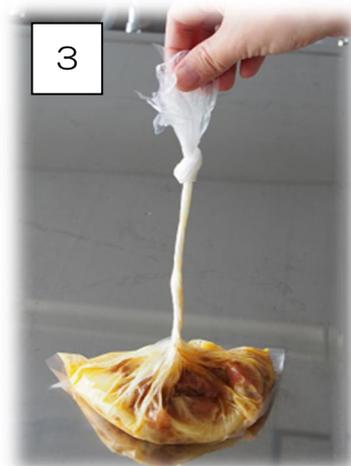
【作り方】

- 1 たまねぎはごく薄いスライスに切る。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に卵を割り入れ、袋の上からほぐす。
- 3 他の材料も袋に入れ、袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら3を入れて火を止める。余熱で卵に火が通るまで（3分～5分）湯せんする。
- 5 ※ごはん（1膳分）とともに盛りつける。

2



3



4



ワンポイントアドバイス

- 加熱時間が少ないので、たまねぎは火が通りやすいよう薄切りにしてください。
- 卵が固まりすぎるとパサつくので加熱は様子を見ながら行ってください。
- 焼き鳥缶の肉が柔らかく、硬いものが苦手な方でも食べやすいレシピです。
- たれがやや少なめなので、ご飯の量が多い場合には好みでめんつゆを追加してください。

カレーうどん

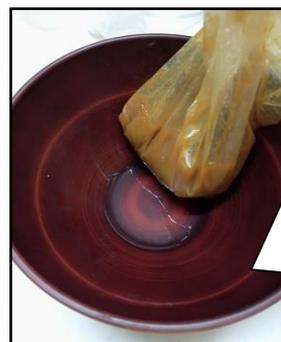


【材料】 1人分
冷凍うどん…1食分
カレールー…1かけ
水…200cc.
たまねぎ…1/4個
ベーコン…2枚



【作り方】

- 1 たまねぎとベーコンは細切りにする。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れ、ふたをして15分湯せんする。
- 5 湯から出し、ルーを溶かして全体を混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる）。
- 6 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



袋のまま
食器に
のせて食
べると
洗い物が
少なくて
済みます

ワンポイントアドバイス

- たまねぎを冷凍野菜やじゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、大根、キャベツなどに代えても大丈夫ですが、火が通りやすいように薄切りにし、アクが少ないものを選びましょう（下処理をしていないほうれん草、茄子などアクが強いものを使うとえぐみが出る場合があります）。

お好みのソースで^^ レトルトパスタ



【材料】 1人分

乾パスタ…100g

(スパゲティなどロング
タイプは半分に折る)

水…150ml

(パスタの重量の1.5倍)

オリーブオイルまたはサラダ油
…大さじ1/2

お好みのレトルトソース
…1人分



【作り方】

- 1 パスタと水を一緒に高密度ポリエチレン製の袋に入れて1～2分おき、袋の上からもんで、固まりができないようにほぐす。
- 2 ソースも入れて、袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして2を入れる。ふたをして、パスタの表示時間通りに湯煎する。時間になったら湯から出し、全体を混ぜる(※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる)。加熱の状態をみて好みの固さになるまで再度湯せんする。
- 4 茹で上がったら袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- レトルトスープでスープパスタにもできますが、その場合は水を加えず、スープの水分で茹でましょう。
- ショートパスタの早ゆでタイプを利用する場合は浸漬時間や加熱時間を短くし、様子を見ながら調理してください。
- パスタのみ茹でる場合はパスタと水にオリーブオイルやサラダ油大さじ1/2を加えて袋に入れ、湯せんしてください。



トマトパスタ



【材料】 1人分

乾パスタ…100g（ロングタイプは半分に折る）

トマトジュース…1本（200ml）

ケチャップ…大さじ1

オリーブオイル

またはサラダ油

…大さじ 1/2

塩…少々

（トマトジュースが
有塩なら不要）



【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れて1～2分おき、袋の上からもんで、固まりができないようにほぐす。
- 2 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして2を入れる。ふたをして、パスタの表示時間通りに湯煎する。時間になったら湯から出し、全体を混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる）。加熱の状態をみて好みの固さになるまで再度湯せんする。
- 4 茹で上がったら袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 早ゆでタイプのパスタを利用すると加熱時間を短くすることができます。
- パスタのみ茹でる場合はパスタと水にオリーブオイルやサラダ油大さじ 1/2 を加えて袋に入れ、湯せんしてください。



カレー餅



【材料】 1人分

餅…2個 レトルトカレー…1袋



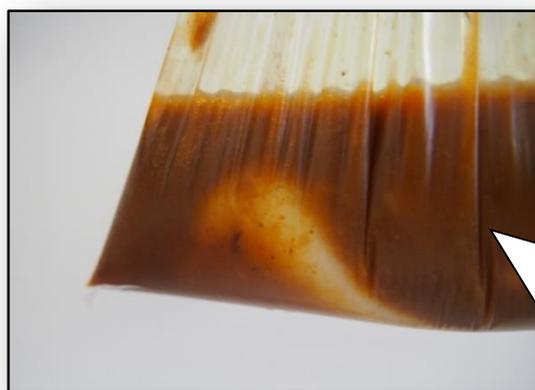
【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 2 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋にたっぷりの水と2を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したら中火にして、約15分湯せんする。
- 4 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。

2



3



餅が軟らかくなったら、出来上がり！
乾いたふきんなどでもんで味をなじませるとよりおいしくなります。

ワンポイントアドバイス

- ごはんのかわりに餅を使ったメニューです。カレーは欧風カレー、インドカレー、タイカレー…どれもできますので、ご自分が好きな味のレトルトカレーで作ってください。

餅入りぜんざい



【材料】 1人分

餅…2個 あずき缶…100g 水…50cc



【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 2 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋にたっぷりの水と2を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したら中火にして、約15分湯せんする。

2



3



- 4 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



餅が軟らかくなったら、出来上がり！
乾いたふきんなどでもんで味をなじませるとよりおいしくなります。

ワンポイントアドバイス

- あずき缶 100g と水 50cc をレトルトぜんざいに代えても作れます。
- レトルトぜんざいの袋の上部を切って餅を入れ、クリップで止めて加熱する方法でも作れますが、その場合は袋の高さの 2/3 程度の湯に入れ、必ずふたをして加熱してください。
- 餅と一緒に、1cm 程度の厚さに切ったかぼちゃやさつま芋を入れてもおいしくできます。



餅入りスープ



【材料】 1人分
即席スープ…1食分
水…3/4カップ (150cc)
※スープに
表示されている量
餅…2個



【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 2 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして2を入れる。ふたをして15分湯せんする。
- 4 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



餅が軟らかくなったら、出来上がり！
乾いたふきんなどでもんで味をなじませるとよりおいしくなります。



ワンポイントアドバイス

- 餅を乾はるさめ 25g に代えてもおいしくできますが、はるさめは加熱しすぎると溶けてしまうので、15分を目安に湯から出してください。
- スープは和風、中華風、洋風…どれでもできますので、ご自分が好きな味のスープで作ってください。

切り干し大根サラダ



【材料】 4人分

- 乾燥切り干し大根…1袋(30g)
- ツナ缶(小)…1/2缶
- プレーンヨーグルト(大)
…1/3パック
- マヨネーズ
…大さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々



【作り方】

- 1 切り干し大根を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、しっかりしぼって水を捨てる。
- 2 ツナ缶の缶汁を軽く切る。
- 3 1の袋に2のツナと他の材料を入れてもみ、全体を良く混ぜる。
- 4 30分以上おく。
(可能であれば保冷する)
- 5 袋から出して、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- ヨーグルトとマヨネーズをトマトジュース 100ml とオリーブオイルまたはサラダ油大さじ 1/2 に代えると洋風のサラダが作れます。
- 準備できる場合には、ミックスビーンズや塩もみしたきゅうり、にんじん、玉ねぎなどの細切りなどを加えるとよりおいしくいただけます。



パッククッキングで
中華メニュー



【材料】 4～5人分（2袋分）

レトルト中華の素…1袋

（麻婆茄子、回鍋肉、八宝菜、青椒肉絲、
酢豚など2～3人分用）

用意できる野菜…600g程度

（たまねぎ、じゃがいも、
さつまいも、キャベツ、
ピーマン、大根など）

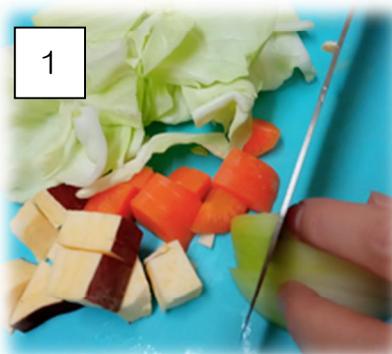
はるさめ(乾)…30～40g

水…50～60cc



【作り方】

- 1 材料はさいころ状に切りそろえる。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋2枚に、それぞれ半分量ずつの春雨、1の野菜、レトルト中華の素、水を順に入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れる。ふたをして30分湯せんする（浮いてしまう場合には皿などで落としぶたをする）。
- 5 湯から出したら、調味料がいき渡るように混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる）。
- 6 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 野菜は冷凍野菜でも大丈夫ですが、その場合は湯せんする時間を5～10分程度長めにしましょう。

ポトフ



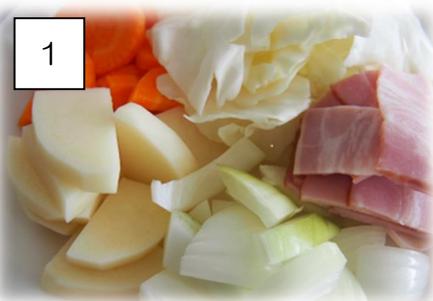
【材料】 1人分

- じゃがいも…1/4 個(30g)
- たまねぎ…1/4 個(50g)
- キャベツ…中 1 枚(50g)
- にんじん…1/4 本(30g)
- ベーコン…2 枚(40g)
- コンソメ(顆粒)
…小さじ 1(2.6g)
- 水…150cc



【作り方】

- 1 材料はさいころ状に切りそろえる。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れ、ふたをして30分湯せんする。
(浮いてしまう場合には皿などで落としぶたをする)
- 5 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 「ポトフ」には材料を大きめに切るイメージがありますが、パッククッキングでは火が通りやすい大きさに切りましょう。
- 具の野菜はかぶ、白菜、大根、さつまいもや里芋に代えても美味しいです。
- 調味料の顆粒コンソメ小さじ1は固形コンソメ 1/2 個に代えられます。

たまねぎ柔らか煮



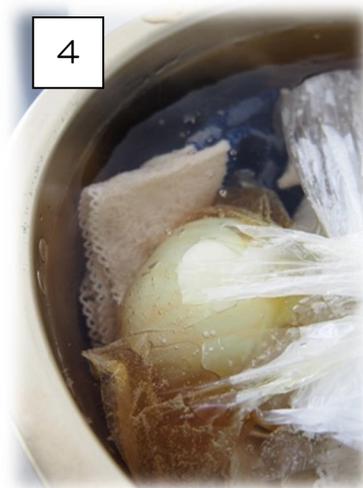
【材料】 1個分

たまねぎ…1個
(270~280g)
コンソメ(顆粒)
…小さじ2(5.2g)
水…100cc



【作り方】

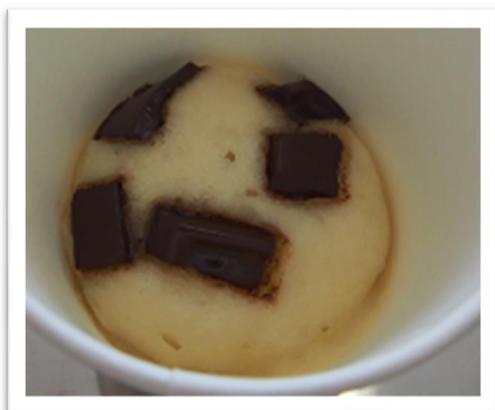
- 1 たまねぎは皮をむき芯の部分に十字に切れ目を入れる。(隠し包丁)
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れ、ふたをして30分湯せんする。
- 5 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- より柔らかく仕上げたい場合は、湯の中で余熱時間を15~20分程度とってください。

蒸しぱん



【材料】 紙コップ 5 個分

ホットケーキミックス…100g

水…100cc.

〔トッピング〕

板チョコ…20g 程度



【作り方】

- 1 ポリ袋にトッピング以外の材料を入れ、もんでよく混ぜ合わせる。
- 2 1の袋の端を破いて、混ぜた生地を紙コップに分け入れる。
- 3 トッピングを生地の上に散らし、高密度ポリエチレン製の袋に 1 個ずつ入れ袋の角に寄せる。
- 4 倒れないよう、5つの袋の先端をまとめて軽く縛る。
- 5 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして4を入れる。ふたをして、30分湯せんする。
- 6 竹串やはしを中心に刺して何もついてこなければ、出来上がり。



ワンポイントアドバイス

- 紙コップがない場合は作り方1のポリ袋を高密度ポリエチレン製のものにして、空気を抜いて上の方で縛り、湯に直接入れても調理できます。
- チョコ以外にレーズン、ミックスビーンズやジャムでもおいしくできます。



アルファ米 de キムチ雑炊



【材料】 1人分

- アルファ米（五目/山菜）…1袋
- 水…パッケージに表示されている量
- キムチ…70g
- プロセスチーズ
…小1個(30g程度)



【作り方】

- 1 アルファ米を開封し、スプーン、脱酸素剤を取り出す。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる（添付の調味料があれば、それも入れる）。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れる。ふたをして、10分湯せんする。時間になったら湯からだし、全体を混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋をもんで混ぜる）。
- 5 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



1



3



4

ワンポイントアドバイス

- アルファ米の袋に材料を入れ、クリップで止めて加熱する方法でも作れますが、その場合は袋の高さの2/3程度の湯に入れ、必ずふたをして加熱してください。



長期保存が出来るインスタントラーメンは備蓄食に向いていますが、飲み込みにくい方にとっては注意が必要です。
柔らかく、水分が分離しにくい介護食をインスタントラーメンで作ってみてはいかがでしょうか。

インスタントラーメン de 介護食

【材料】 1人分

チキンラーメン…1/2 人分

乾燥マッシュポテト…10g

湯…表示されている量の 1/2 (200~250cc)

(ポテトサラダくらいの固さにするなら 200cc、

飲み込みづらい方向けにペースト状にするなら 250cc)



【作り方】

- 1 チキンラーメンを袋の中で半分に折り、半分をポリ袋に入れ替え、袋の上からもんで細かくくずす。
- 2 1に、乾燥マッシュポテトと湯を加え、袋を縛ってふきんでくるんで保温する。
(噛む力や飲み込む力に合わせてお湯を入れてからの時間を調節する)
- 3 3分たったら、袋をもんで全体を混ぜ、とろみの状態を確認する。



【湯 200cc : ポテトサラダくらいの固さ】



【湯 250cc : ペーストに近い軟らかさ】

熱源などが限られた災害時に、飲み込みにくい方に合わせた食品を作るのは難しいことが予想されます。
水分が分離せずに飲み込みやすいメニューを、長期保存が出来るスナックとお湯だけで作ることが出来ることを知って、災害に備えましょう。

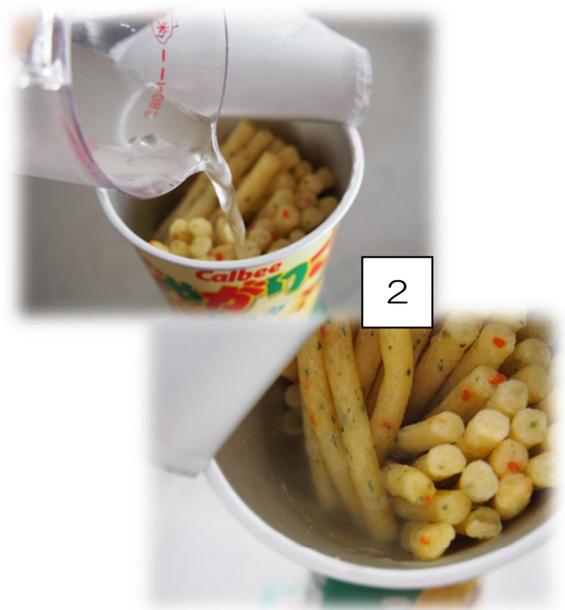
スナック菓子 de 介護食

【材料】

じゃがりこ（サラダ味、じゃがバター味など）普通サイズ 58g入り…1個
湯…150～200cc
（ポテトサラダくらいの固さにするなら 150cc、
飲み込みづらい方向けにペースト状にするなら 200cc）

【作り方】

- 1 湯を沸かす。
- 2 じゃがりこのふたを開け、全体にかかるように湯を注ぐ。
- 3 ふたを閉め、1～2分置いて蒸らす。
- 4 湯につかった部分からスプーンで崩し、なめらかになるまで全体を混ぜる。



【湯 150cc : ポテトサラダくらいの固さ】



【湯 200cc : ペースト状】

ワンポイントアドバイス

- お湯で戻すと、ホットサラダのような食べ方ができます。
- いろいろな味があるので、お好みのものをストックしてはいかがでしょうか。