



# packcooking mamaの

## 災害時にも役立つパッククッキング

# レシピ

### ☆湯せんで簡単♪ハンバー

## ホワイトソースグラタン



#### 準備するもの

- 厚さ 0.01mm 以上の高密度ポリエチレン製食品用ポリ袋
- 熱湯で使用できる耐熱皿
- (ステンレス製のザルでも代用可能)
- 鍋、トング、大さじ、小さじ

#### 材料 ホワイトソース

- 薄力粉 大さじ2杯半
- 塩コショウ 小さじ 1/2 杯
- 固形コンソメ 1個
- (顆粒なら小さじ2杯)
- 牛乳 200cc

#### 材料 グラタンの具(1皿分)

- ウィンナー3本
- ニンジン 1/2 本
- ジャがいも 1個
- 玉ねぎ 1/4 個
- とろけるチーズ 適量



#### ★ホワイトソース

- ① 食品用ポリ袋にホワイトソースの材料を入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結びます  
材料を袋の上から混ぜます(コンソメは固まったままで OK)
- ② お湯を沸かしたお鍋に耐熱皿(もしくはステンレスザル)を入れ①を5分間湯せんします  
**<耐熱皿を使用する場合は、破損を避けるために急激な温度差にならないよう注意してください>**
- ③ 5分たったら袋を取り出し、熱いのでキッチンペーパーを使って袋の上から材料をよく混ぜて鍋に戻します  
※コンソメはこの時点で簡単に潰せるのでよく混ぜ合わせてください
- ④ 4分湯せんして取り出し袋の上から混ぜるを2回繰り返すと完成です(5分 + 4分 + 4分)

鍋底や鍋肌に  
袋が直接当たら  
ないように注意!

#### ★グラタンの具(1皿分)

火が通りやすいように薄切りにしたすべての材料を袋に入れ、上の②の時点で一緒にお鍋に入れて約 15 分湯せん  
じゃがいもが柔らかくなるまで余熱でさらに火を通し、具材の袋にホワイトソースとチーズを入れると完成  
トースターかオーブンを使用できる場合は、具材をグラタン皿に乗せ、ホワイトソースをかけてとろけるチーズを乗せ、  
約10分焼いて焦げ目をつけると美味しそうに出来上がります



一般社団法人  
災害食レシピ推進委員会



<https://www.facebook.com/packcooking>



@packcooking\_hirao



パッククッキングママ

