

災害時も！

# 医療介護の現場で役立つ! パッククッキング

〔著〕 佐藤真由美

4ステップで簡単！  
高齢者や料理の苦手な方でも作れるレシピ23

Step 1  
切る

Step 2  
混ぜる

Step 3  
湯煎する

Step 4  
盛りつける

## 医療介護の現場で役立つ! パッククッキング

〔著〕 佐藤真由美



ポリ袋とお湯があれば簡単に  
調理ができる「パッククッキング」  
のレシピ集！

管理栄養士である著者が簡単  
にできるレシピや料理のワン  
ポイントアドバイスを紹介！

掲載メニューは全 23 品！



Step 1  
切る

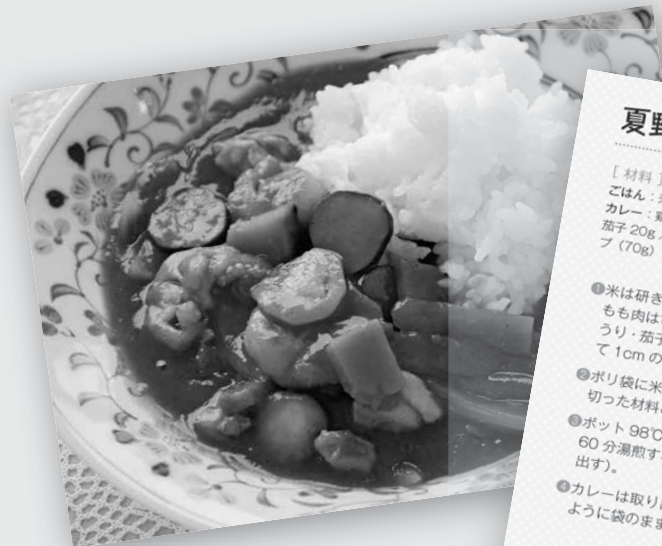
Step 2  
混ぜる

Step 3  
湯煎する

Step 4  
盛りつける

たったこれだけで簡単！驚きの美味しさ！

今すぐ  
やってみよう!!



左ページはイメージ、  
右ページはレシピで  
見やすいレイアウト!!



掲載メニューは全 23 品！パッククッキングの基本手順も解説!!

- ・白米(ごはん・軟飯・おかゆ)
- ・あさりと春野菜のシチュー
- ・さわらの味噌煮
- ・アスパラの肉巻き
- ・オクラと豚肉の煮物
- ・かぼちゃ入り蒸しパン
- ・茄子と生揚げの煮物
- ・さつま芋と鶏肉の煮物
- ・舞茸と鶏肉の炊き込みごはん
- ・さばの味噌煮
- ・白菜の煮浸し
- ・たらこのクリーム煮
- ・かぶのやわらか煮
- ・肉じゃが
- ・鶏肉入りひじきごはん
- ・夏野菜カレー
- ・オクラと塩麹漬け鶏胸肉の胡麻ポン酢和え
- ・擬製豆腐
- ・鮭のあんかけ煮
- ・大根とがんもの煮物
- ・ロール白菜のトマト煮込み
- ・焼きそば
- ・麻婆豆腐

きりとり線

注文書

医療介護の現場で役立つ! パッククッキング  
4ステップで簡単! 高齢者や料理の苦手な方でも作れるレシピ 23  
モリタ商品コード:208040126

冊注文します。

|           |      |          |
|-----------|------|----------|
| ●お名前      | ●貴院名 | ●ご指定歯科商店 |
| ●ご住所 (〒 ) |      |          |
| ●TEL      | ●FAX |          |

支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。  
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。