

日常生活でも使える♪

ポリ袋クッキング集

第2号



掲載レシピ

- ポリ袋クッキングの基本・ご飯
- ひじきときのこのお粥
- 野菜ジューススパゲッティ
- 焼うどん風
- ひじきときゅうりの中華風和え
- 小松菜のえのきの和え物
- ジャム入り蒸しパン

ポリ袋クッキング以外にも。季節の野菜を使ったレシピも多数掲載中です♪



ポリ袋クッキングの基本

ポリ袋クッキングとは・・・

ポリ袋に食材を入れて湯せんする調理法です。
1つの鍋でごはんとおかずが同時につくれます。

◆ 用意するもの

- ポリ袋
(高密度ポリエチレンのもの)
- 鍋
- お皿

家庭用用品品質表示法による表示
原材料樹脂 ポリエチレン
耐冷温度 -30°C
寸法 (外形)幅 $200 \times 300 \text{ mm}$
(厚さ) 0.001 mm
枚数 100枚

高密度ポリエチレン使用

◆ 作り方

1. ポリ袋に食材を入れ、空気を抜きながら袋の上部を閉じる。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、湯せんする。



ご飯

◆ 材料 2人分

無洗米	90ccの紙コップ1杯(75g)
水	90ccの紙コップ1杯(90cc)

はかりが無くても、
無洗米:水=1:1で作れます。

◆ 作り方

1. ポリ袋に食材を入れ、空気を抜きながら袋の上部を閉じる。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、約20分湯せんする。
3. 火を止めて10~15分蒸らす。

消化が良く、食べやすい♪

ひじきときのこのお粥

主食

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 134kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.3g
炭水化物 29.9g 食塩相当量 0.0g



◆材料 2人分

無洗米	90ccの紙コップ1杯 (75g)
水	90ccの紙コップ5杯 (450cc)
ひじき(缶詰)	15g
きのこ(乾燥)	3g

はかりが無くても、
無洗米:水=1:5で作れます。

◆作り方

1. ポリ袋に食材を入れ、空気を抜きながら袋の上部を閉じる。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、約60分湯せんする。
3. 火を止めて10~15分蒸らす。
(お好みで、かいわれ大根や梅干しを添える)

お粥の固さは水の分量で調整できます。
お好みの固さになるよう、調整して下さい。

レトルトのソースが無くても美味しい♪

野菜ジュースパスタ

主食

主菜

◆栄養成分 1人分【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.6g
炭水化物 94.1g 食塩相当量 2.8g



◆材料 1人分

スパゲッティ	100g
野菜ジュース	200ml
ウスターソース	大さじ1
にんにく(すりおろし)	1cm(1g)
ケチャップ	大さじ1
ツナ缶(油漬け)	1缶

◆作り方

1. スパゲッティは半分に折り、ポリ袋を二重にし、全ての食材を入れ、空気を抜きながら袋の上部を閉じ、2時間おく。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、約30分湯せんする。(時々、上下を返す)

- ポリ袋が食材で破けそうな時は、二重にしておくで安心です。
- 水の代わりに野菜ジュースを使うことで、野菜不足を補うことができます。

焼うどん風

主食

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 343kcal たんぱく質 10.5g 脂質 3.8g
炭水化物 69.3g 食塩相当量 3.3g



◆材料 1人分

うどん	1玉(150g)
キャベツ	50g
たまねぎ	90g
ピーマン	30g
にんじん	80g
魚肉ソーセージ	1/2本(35g)
付属のソース	1袋

◆作り方

1. キャベツは一口大に切る。たまねぎはくし切り、ピーマンは縦に細切りにする。にんじんは3cm長さの短冊切りにする。魚肉ソーセージは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
2. ポリ袋にうどん、1を入れて空気を抜きながら袋の上部を閉じる。
3. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、2を沈め、約30分湯せんする。(時々、上下を返す)
4. 3に付属のソースを入れ、和える。

- 残り野菜で代用できます。
- 野菜は薄切りや細切りにすると、短時間で加熱できるようになります。

袋の中で和えるだけ♪

ひじきときゅうりの中華和え

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 176kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.9g
炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.7g



◆材料 2人分

ひじき水煮	1パック
きゅうり	1本
ツナ缶(水煮)	1缶
大豆煮	1/2パック
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1と1/2

◆作り方

1. きゅうりは薄い輪切りにする。
2. 1と残りの食材をポリ袋入れ、空気を抜きながら袋の上部を閉じ全体が混ざるように和える。

- ツナ缶の代わりにサバ缶でも代用できます。

材料2つでできる♪

小松菜とえのきの和え物

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 25kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.1g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.9g



◆材料 2人分

小松菜	150g
えのきたけ(瓶)	40g

◆作り方

1. 小松菜は3cm長さに切る。
2. 1とえのきたけをポリ袋に入れて空気を抜きながら袋の上部を閉じる。
3. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、約5分湯せんする。

- 小松菜の代わりに、水菜、キャベツ、かぶの葉など、アクの少ない葉物でも代用できます。

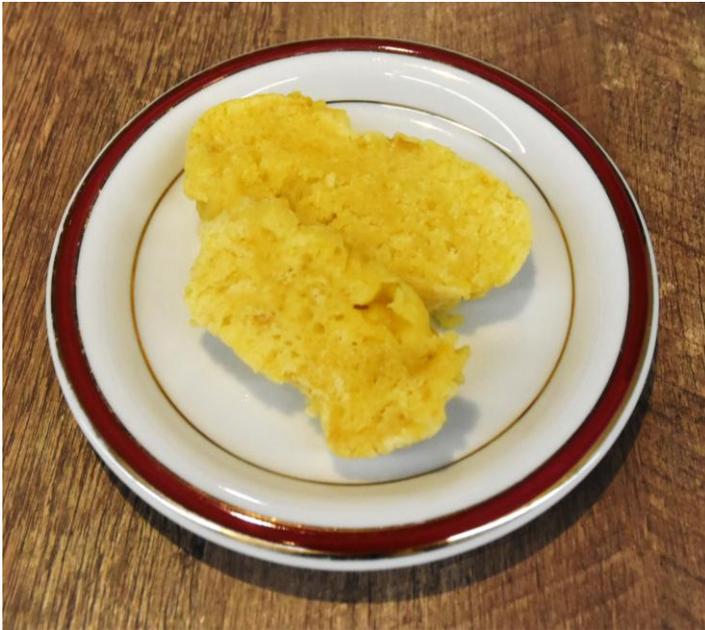
お好みの味でオヤツにも♪

ジャム入り蒸しパン

主食

◆栄養成分 1人分【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 261kcal たんぱく質 5.0g 脂質 3.0g
炭水化物 53.6g 食塩 0.6g



◆材料 4人分

ホットケーキミックス	200g
ジャム	100g
卵	1個
水	100cc

ホットケーキミックスが150gの場合は、水を大さじ1杯程度減らしてください。

◆作り方

1. ポリ袋に食材を入れてよく揉み混ぜ、空気を抜きながら袋の上部を閉じる。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、約30分湯せんする。(途中で上下を返す)

お好みのジャムで作れます。
水の代わりに牛乳や豆乳でも代用できます。

3日分の食料品を 揃えておきましょう

日頃から保存期間が長めの食料品を家庭に
備蓄しておくこと、災害時にも活用することができます♪



◆主菜◆ たんぱく質を多く含み、
骨や筋肉のもとになるもの



◆副菜◆ ビタミンやミネラル、食物繊維
を多く含み、からだの調子を整えるもの



◆主食◆ 炭水化物を多く含み、
エネルギーとなるもの



◆その他◆ おやつや飲料など、
主食・主菜・副菜以外に備蓄するもの



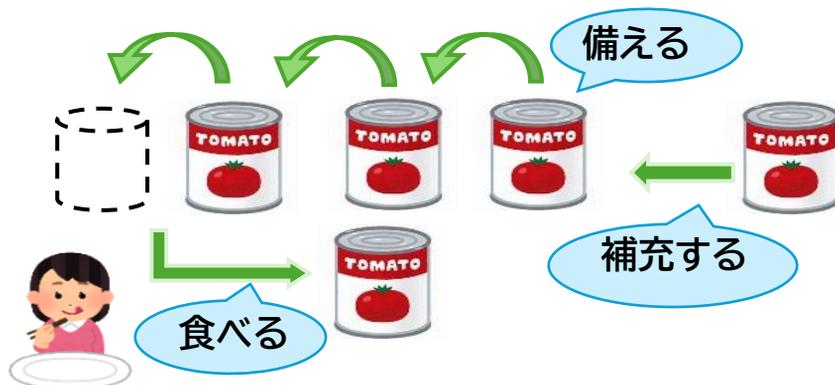
災害時に支給される
食事は、おにぎりやパン
など主食に偏りがちです。
栄養バランスを考えて
食べられるように、
袋などに分類して
おくと便利です。

- 1日分(3食分)は調理不要で食べられるものを備えましょう
- ライフラインが使えず、冷蔵庫などで保存ができなくなることも考えられるため、食べきりサイズを選びましょう。
- ローリングストックを活用して、日常食べ慣れている食料品を備えましょう。

ローリングストックとは・・・
次のページで説明します♪

ローリングストックを はじめよう

日常の食料品を多めに買い、切らさずに買い足すことで
手軽に備蓄でき、災害に備えることができます。



古いものから食べて、
新しいものを補充しましょう♪

【メリット】



食べ慣れた食品を備蓄できる

災害時でもいつもの味を安心しておいしく食べることができます。



期限切れを防げる

食べた分だけ補充することで、期限切れを防ぐことができます。



備蓄場所を把握できる

日常的に使用する食料品のため、家族全員が備蓄場所を把握できます。

食育推進リーダー パブリカ

活動紹介

健康を保持・増進するために必要なバランスのとれた食生活を自分（家族）や知人、市民の方々に伝えているグループです。
子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています。

府中市民協働まつり



野菜350g（成人1日の目標量）の実測体験、バランスのよい食事のとり方「お弁当箱ダイエット法」の紹介などを実施。

レシピ考案・提供



季節の食材を使用したレシピを考案し、市内農産物共同直売所等で配布。

親子食育講座

（子ども家庭支援課主催）



未就学児の親子を対象に、府中産の米や野菜を使った実習補助を実施。

食生活応援講座

（健康推進課主催）



朝食・野菜・地産地消など、実習テーマに応じたレシピの作成と実習補助を実施。

料理が好き、、
食べることが好き、、
ボランティアに
興味がある、、
友達を増やしたい、、
……など

男女問わず、どなたでも
活動できます。

ご興味のある方は、一緒に活動してみませんか

問い合わせは、裏面の発行元までご連絡ください。



ポリ袋クッキングレシピ 第2号

発行日 令和7年9月
協力 食育推進リーダー パブリカ
編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課
〒183-0055
府中市府中町2丁目25番地
(府中市保健センター内)
TEL: 042-368-6511 (直)
FAX: 042-334-5549
ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。

生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、発行元までお問合せください。

