

日常生活でも使える♪

ポリ袋クッキング集



掲載レシピ

- ◇ ポリ袋クッキングの基本
- ◇ 炊き込みご飯
- ◇ 高野豆腐のツナ缶煮
- ◇ ビーフン蒸し
- ◇ しっとり鶏ハム
- ◇ お豆腐ピザ
- ◇ おからサラダ



ポリ袋クッキング以外に、季節の野菜を使った
レシピを多数掲載しています♪



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) 0.001mm
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。



ごはん

◆ 材料 2人分

- 米 1合
- 水 180cc

◆ 作り方

- ①材料をポリ袋に入れて、口を閉じる。
- ②水を入れた鍋に皿を敷き、①を沈め、約20分湯せんする。
- ③火を止めて10～15分蒸らす。

具材と一緒にいれて加熱♪

炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 339kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.2g
炭水化物 65.4g 食塩相当量 0.6g

◆ 材料 2人分

米	1合
水	180cc
カット干し椎茸	5g
干し野菜	大さじ1/2
焼き鳥缶	1缶



◆ 作り方

1. ポリ袋に材料を全て入れ、空気が入らないようにねじり、袋の上部を閉じる。
2. 水を入れた鍋に皿を敷き、1を沈めて30分間そのまま置いて浸水させる。
3. 蓋をして火をつけ、沸騰したら中火にし、そのまま約20分間湯せんする。
4. 火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

高野豆腐のツナ缶煮

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 51 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 2.0 g
炭水化物 0.7 g 食塩相当量 0.5 g



◆ 材料 2人分

カット高野豆腐	12個
ツナ缶	1缶
カットわかめ	2g
かつお節	1袋(2.5g)

◆ 作り方

1. ポリ袋に材料を全て入れ、空気が入らないようにねじり、袋の上部を閉じる。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯をわかし、1を沈めて、約10分間湯せんする。

具材はお好みで♪

蒸しビーフン

主食

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 174kcal たんぱく質 9.7g 脂質 1.1g
炭水化物 34.2g 食塩相当量 1.7g

◆ 材料 2人分



味付きビーフン	1袋
冷凍シーフードミックス	1袋(60g)
キャベツ	外葉2枚(100g)
ピーマン	1/4個(10g)
にんじん	20g
玉ねぎ	1/5個(40g)
カット干し椎茸	10g
水	200cc

野菜は、乾燥野菜でも代用できます。

◆ 作り方

1. ポリ袋に材料を全て入れ、空気が入らないようにねじり、袋の上部を閉じる。
※袋を二重にすると破れにくい。
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分間湯せんする。

沸騰した湯の中で放置するだけ♪

しっとり鶏ハム

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 80kcal たんぱく質 17.5g 脂質 1.4g
炭水化物 0.4g 食塩相当量 0.8g

◆ 材料 作りやすい分量



★の材料を塩こうじ(30g)に代えてもおいしくできます。

鶏むね肉	300g
★砂糖	1.5g
★塩	3g
★こしょう	少々
ねぎ	1/2本(50g)
☆しょうが	2g
☆しょうゆ	大さじ2
☆酢	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆ごま油	大さじ1/2

◆ 作り方

1. ポリ袋に鶏むね肉と★を入れて、よく揉む。
2. 水を入れた鍋に皿を敷いてお湯を沸かし、1を沈め、再沸騰したら火を止めて常温になるまで放置する。
3. ねぎはみじん切りにし、☆と混ぜ合わせる。
4. 2を取り出し、食べやすい大きさに切り、3をかける。
(お好みで、きゅうりやレタスなどを添える。)

ソースや具はお好みで♪

お豆腐ピザ

主食

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1/2枚分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 363kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.4g
炭水化物 41.7g 食塩相当量 1.9g

◆ 材料 26cmフライパン1枚分



ホットケーキミックス	100g
豆腐	100g
サラダ油	大さじ1
★ケチャップ	大さじ2
★みそ	小さじ1
ツナ缶	1缶
チーズ	40g

◆ 作り方

1. ポリ袋にホットケーキミックス、豆腐、サラダ油を入れて、よく揉み混ぜる。
2. フライパンにクッキングシートを敷き、1を広げ、混ぜ合わせた★を塗る。
3. 汁気を切ったツナ、コーンを2に広げ、チーズをのせる。
4. 蓋をして、極弱火で15～20分焼き、生地に竹串をさして生地がついてこないことを確認する。

袋に入れて和えるだけ♪

おからサラダ

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 126kcal たんぱく質 4.7g 脂質 9.5g
炭水化物 8.5g 食塩相当量 0.3g

◆ 材料 4人分



きゅうり	1/2本(50g)
たまねぎ	35g
おからパウダー	20g
★水分(缶汁+水)	80g
★さば缶	1缶(190g)
★コーン缶	1缶(145g)
★蒸しサラダ豆	1袋(70g)
★マヨネーズ	大さじ2

◆ 作り方

1. きゅうり、玉ねぎはスライサーでスライスする。
2. ポリ袋におからパウダーを入れ、1と★を加え、全体が混ざるように揉む。

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、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。

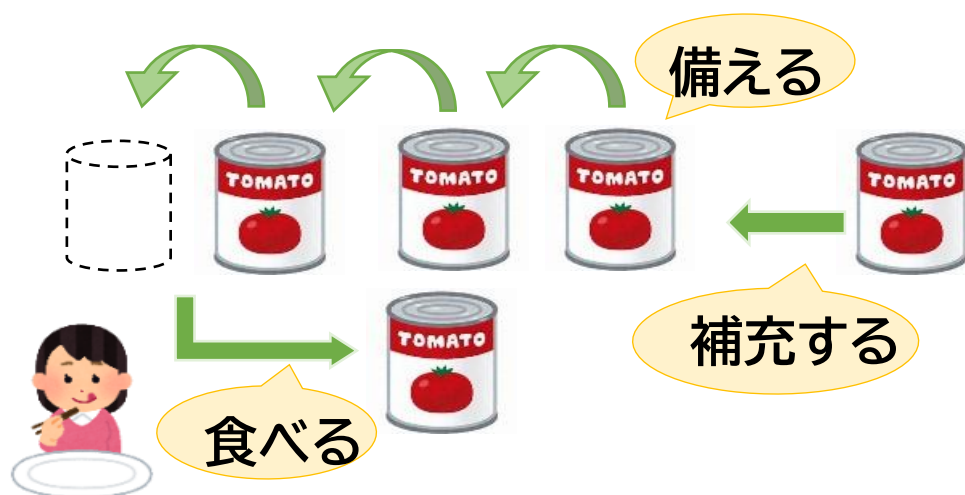
- 1日分(3食分)は調理不要で食べられるものを備えましょう
- ライフラインが使えず、冷蔵庫などで保存ができなくなることも考えられるため、食べきりサイズを選びましょう。
- ローリングストックを活用して、日常食べ慣れている食料品を備えましょう。

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）



生活習慣病予防や朝食・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、、、
- 食べるのが好き、、、
- 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。

ポリ袋クッキング集

発行日 令和6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
FAX : 042-334-5549
ホームページ : <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>