

《ポリ袋クッキングレシピ集》

【主食】 白飯

【主食】 白かゆ

【主食】 野菜ジュースごはん

【主食】 乾パンピザ風

【主菜】 麻婆高野豆腐

【主菜&副菜】 高野豆腐と野菜の煮物

【副菜】 ツナと切干大根のマヨ和え

【菓子】 きなこ棒



主食

白飯

《1人分》

エネルギー 286kcal
たんぱく質 4.9g
塩分 0g



材料	(1人分)	(2人分)
米【無洗米可】	1/2 カップ (80g)	1 カップ (160g)
水	1/2 カップ (100g)	1 カップ (200g)

作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気が入らないようにねじり、袋の上部をかたく結ぶ。
- ② 皿を敷いた鍋に沈めて30分間そのまま置き、浸水させる。
- ③ 鍋に水を入れ、ふたをして火をつけ、沸騰したら中火にし、そのまま約20分間加熱する。
火を止めてふたをしたまま10分間蒸らす。

ポリ袋を使用すると、一人分ずつ衛生的に作れます。

ポリ袋クッキング

主食

白かゆ

《1人分》

エネルギー 143kcal

たんぱく質 2.4g

塩分 0g



材料	(1人分)
米【無洗米可】	1/4カップ (40g)
水	1カップ (200g)

作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気が入らないようにねじり、袋の上部をかたく結ぶ。
- ② 皿を敷いた鍋に沈めて30分間そのまま置き、浸水させる。
- ③ 鍋に水を入れ、ふたをして火をつけ、沸騰したら中火にし、そのまま約20分間加熱する。
火を止めてふたをしたまま10分間蒸らす。

水の量を増やすとよりやわらかく、減らすと軟飯に仕上がります。

主食

野菜ジュースごはん

《1人分》

エネルギー 327kcal

たんぱく質 5.3g

塩分 0.1g



材料	(1人分)	(2人分)
米【無洗米可】	1/2カップ (80g)	1カップ (160g)
野菜ジュース	1/2カップ強 (120g)	1カップ強 (240g)

作り方

- ① 米と野菜ジュースをポリ袋に入れ、空気が入らないようにねじり、袋の上部をかたく結ぶ。
- ② 皿を敷いた鍋に沈めて30分間そのまま置き、浸水させる。
- ③ 鍋に水を入れ、ふたをして火をつけ、沸騰したら中火にし、そのまま約20分間加熱する。
火を止めてふたをしたまま10分間蒸らす。

水がない時にはジュースでもご飯が炊けます。
野菜ジュースを使うとピラフの様な洋風のご飯になります。
市販の野菜ジュースには塩分含有量が多いものもあります。
なるべく塩分の少ないものを使用してください。

ポリ袋クッキング

主食

乾パンピザ風

《1人分》

エネルギー 155kcal
たんぱく質 5.9g
塩分 0.9g



材料	(1人分)	(2人分)
乾パン	1/4 缶	1/2 缶
水	適量	適量
とろけるチーズ	15g	30g
ケチャップ	小さじ1	小さじ2

作り方

- ① ポリ袋に乾パンと適量の水を入れ、やわらかくする。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、①の乾パンを並べる。ケチャップとチーズをのせてふたをし、チーズがとけるまで焼く。

乾パンは、硬くて飲み込みにくいので、美味しく食べるには工夫が必要です。

水につけることで、乾パンがやわらかくなります。さらにフライパンで焼くことにより、チーズも溶けて食べやすくなります。温かいうちに召し上がってください。

主菜

麻婆高野豆腐

＜1人分＞

エネルギー 123kcal

たんぱく質 9.3g

塩分 1g



材料	(1人分)	(2人分)
一口高野豆腐	小6個(17g)	小12個(34g)
水	50ml	100ml
レトルト マーボー豆腐の素	1/4袋	1/2袋

作り方

- ① ポリ袋に材料を全て入れる。空気が入らないようにねじり、袋の上部をかたく結ぶ。
- ② 水を張ってお皿に敷いた鍋に①を入れて、ふたをして火をつける。沸騰したら中火にし、約5分間加熱する。火を止めてふたをしたまま10分間、余熱で火を通す。

とろみが別添えタイプのものも全てポリ袋に入れてください。

主菜 & 副菜

ポリ袋クッキング

高野豆腐と 野菜の煮物

《1人分》

エネルギー 180kcal

たんぱく質 13.5g

塩分 0.6g



材料	(1人分)	(2人分)
一口高野豆腐	6個 (17g)	12個 (34g)
野菜	適量	適量
オイスターソース	小さじ1/2	小さじ1
牛乳	50ml	100ml
かつお節	1袋	2袋

作り方

- ① ポリ袋に材料を全て入れる。空気が入らないようにねじり、袋の上部をかたく結ぶ。
- ② 水を張ってお皿に敷いた鍋に①を入れて、ふたをして火をつける。沸騰したら中火にし、約5分間加熱する。火を止めてふたをしたまま10分間、余熱で火を通す。

野菜は切干大根などの乾物や生の葉野菜(小松菜やキャベツなど)が火の通りがよく、おすすめです。

一口高野豆腐を使うことでカット不要で時短になります。

副菜

ツナと切干大根のマヨ和え



<<1人分>>
 エネルギー 118kcal
 たんぱく質 7.4g
 塩分 0.4g

材料	(1人分)	(2人分)
ツナ缶	1/2 缶	1 缶
切干大根	15g	30g
マヨネーズ	大さじ 1/2	大さじ 1
お好みで おろししょうが 白ごま 等	少々	少々

作り方

- ① ポリ袋にツナを缶汁ごと他の材料も全て入れて混ぜる。

切干大根は水で戻さず、ツナ缶の少量の汁だけで戻せます。
 歯ごたえがしっかりとした一品ですが、切干大根は加熱せずに
 食べられる乾物です。
 ツナ缶は水煮タイプの方が柔らかく仕上がります。

ポリ袋クッキング

菓子

きなこ棒

《1人分》

エネルギー 150kcal

たんぱく質 25.1g

塩分 0g



材料	作りやすい分量
きな粉	60g (大さじ8) +大さじ1
はちみつ	大さじ4 (60g)

作り方

- ① ポリ袋にきな粉 60g とはちみつを加えて練る。
- ② かたまりになったら、袋の上からスケッパーなどで食べやすい大きさに切る。
- ③ きな粉大さじ1を加えてふる。

甘いものでホッと一息。火を使わないのでお子さんでも作れます。