

香美町いずみ会研修会レシピ

パッククッキング

☆ パッククッキングのポイント ☆

- ◎ ポリ袋は湯煎できるものを使う
(高密度ポリエチレン製)
- ◎ 袋の空気をしっかりと抜く
- ◎ 袋の上の方を結ぶ

白ごはん

1人分【エネルギー：258 kcal 塩分：0 g】

< 材料 (2人分) >

米	1合
水	210ml

< 作り方 >

- ① 材料をすべてポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて口を結び、20～30分浸水させる。
- ② 鍋底に皿やザルを敷き、水を入れて沸騰させ、①を入れる。
- ③ 火を弱め、25～30分加熱する。
- ④ 火を止め、鍋から出して10分蒸らす。

鮭と昆布の炊き込みご飯

1人分【エネルギー：289 kcal 塩分：0.8 g】

< 材料 (2人分) >

米	160g
水	220ml
白だし	小さじ2
鮭フレーク	10g
塩昆布	5g

< 作り方 >

- ① ポリ袋に米と水、白だしを入れて20分浸漬する。
- ② 鮭フレークと塩昆布を加えて混ぜる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④ 鍋底に皿やザルを敷き、水を入れて沸騰させ、③を入れて25分加熱する。
- ⑤ 火を止めて10分蒸らし、混ぜる。

麻婆高野豆腐



1人分【エネルギー：110 kcal 塩分：1.3 g】

※製品によりエネルギー、塩分量が異なります

< 材料 (4人分) >

一口高野豆腐	20個
麻婆豆腐のもと (レトルト)	1袋 (2~3人分)
水	1カップ

< 作り方 >

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ② 鍋底に皿やザルを敷いて1/3まで水を入れ、①を入れ、蓋をして火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にして15分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。
※最後に刻んだねぎを加えてもよい。

ツナじゃが



1人分【エネルギー：49 kcal 塩分：0.5 g】

< 材料 (2人分) >

じゃがいも	60g	
にんじん	40g	
玉ねぎ	60g	
ツナ缶	1/2缶	
だし汁 (水)	120ml	
A {	しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/2

< 作り方 >

- ① じゃがいもとにんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② ポリ袋に①、ツナ、だし汁、Aを入れ、空気を抜いて結ぶ。
- ③ 鍋底に皿やザルを敷き、水を入れて沸騰させ、②を入れて30分加熱する。

松風焼き風



1人分【 エネルギー：127 kcal 塩分：0.8 g 】

< 材料 (2人分) >

鶏ひき肉	100g	
パン粉	大さじ1	
A	卵	1/2個
	味噌	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1

< 作り方 >

- ① ポリ袋に **A** を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にひき肉とパン粉を入れ、袋の上からよく揉み込む。
- ③ 空気を抜いてポリ袋の上の方を結ぶ。
- ④ 鍋底に皿やザルを敷き、水を入れて沸騰させ、③を入れて20分ほど加熱する。

卵とわかめのスープ



1人分【 エネルギー：67 kcal 塩分：1.1 g 】

< 材料 (2人分) >

卵	2個
乾燥わかめ	4g
水	260ml
鶏がらスープの素	小さじ1

< 作り方 >

- ① ポリ袋に卵を入れて揉む。
- ② ①に残りの材料を入れて軽く混ぜ、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋底に皿やザルを敷き、水を入れて沸騰させ、②を入れて5分加熱する