



桜えびの炊き込みご飯



材料（1人分）

米・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
 水・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ強
 スkimミルク・・・・・・・・大1（無くても可）
 桜えび・・・・・・・・・・・・大1
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・小1
 耐熱性マチ付ポリ袋・・・・1枚

〈栄養価〉

■エネルギー：304kcal ■たんぱく質：8.9g
 ■食塩相当量：0.9g

- ①ポリ袋に米と水（分量外）を入れ、米と分量の水、スキムミルクを入れ、ゆすって溶かす。桜えび、しょうゆを入れたら袋の空気を抜き、上部を結ぶ。そのまま30分浸水させる。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ、20分加熱する。
- ③20分後、火を止めそのまま10分蒸らす。



スープスパゲッティ



材料（1人分）

パスタ・・・・・・・・・・・・・・・・50g
 水・・・・・・・・・・・・・・・・180cc
 コンソメ・・・・・・・・・・・・小1
 にんにく（チューブ）・・・・2cm
 カット野菜（キャベツなど）・・・30g
 ベーコン・・・・・・・・・・・・1枚（20g）
 しめじ・マイタケ・・・・・・・・各20g
 耐熱性マチ付ポリ袋・・・・・・1枚

〈栄養価〉

■エネルギー：296kcal ■たんぱく質：10.7g
 ■食塩相当量：2.1g

- ①ポリ袋に水、コンソメを入れ、袋をゆすって溶かす。パスタを半分に折って入れ、袋をゆすってパスタを水分となじませておく。（平らなところで麺を広げるように10分程度おくとよい。）
- ②ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきを切り落としほぐす。マイタケは食べやすい大きさにほぐしておく。野菜、ベーコン、キノコ類、にんにくを袋に入れる。
- ③袋の空気を抜き、上部を固く結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて20分加熱する。



野菜たっぷりオムレツ



材料（2人分）

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- お好みのカット野菜（千切り）・・130g
（キャベツなど）
- ベビーチーズ・・・・・・・・・・1個
- ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・大1
- コーン・・・・・・・・・・・・・・大1
- コンソメ・・・・・・・・・・・・・・小1/2
- 付け合わせ・・・・・・・・・・（トマト、レタス等）
- 耐熱性マチ付ポリ袋・・・・・・・・1枚



〈栄養価〉

- エネルギー：155kcal
- たんぱく質：10.6g
- 食塩相当量：1.1g

- ①ベビーチーズを1cm角に切る。
- ②ポリ袋に卵、全ての具材、コンソメを入れまんべんなく揉み混ぜる。袋の空気を抜き、上部を固く結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れ、15分加熱する。



塩こうじサラダチキン



材料（1枚分）

- 鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・1枚（230～250g）
- 塩こうじ・・・・・・・・・・・・・・大1
- にんにく（チューブ）・・・・・・2cm
- バジル（乾燥）・・・・・・・・・・少々
- 付け合わせ・・・・・・・・・・（トマト、レタス等）
- 耐熱性マチ付ポリ袋・・・・・・・・1枚



〈栄養価〉

- エネルギー：356kcal
- たんぱく質：62.1g
- 食塩相当量：1.7g

- ①ポリ袋に鶏むね肉、●を入れて、まんべんなくもみこむ。
- ②ポリ袋の空気を抜き、袋の上部をしっかりと結び、20分程度冷蔵庫で寝かせる。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れ、15分加熱し、火を止める。鍋から取り出して、10分間そのまま蒸らす。
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛る。お好みの付け合わせを添える。



かぼちゃのいとこ煮



材料（1人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・70g（一口大2～3ヶ）
つぶあん・・・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）・・小1
水・・・・・・・・・・大1
耐熱性マチ付ポリ袋・・・1枚

〈栄養価〉

■エネルギー：113kcal ■たんぱく質：2.4g
■食塩相当量：0.5g

- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜き、上部を固く結ぶ。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ、20分加熱する。



車麩の煮物



材料（1人分）

車麩（小）・・・・・・・・・・1枚
人参・・・・・・・・・・30g
なす（小）・・・・・・・・・・1個
さつまいも・・・・・・・・・・40g
めんつゆ（3倍濃縮）・・大1
水・・・・・・・・・・大3
耐熱性マチ付ポリ袋・・・1枚

〈栄養価〉

■エネルギー：111kcal ■たんぱく質：3.4g
■食塩相当量：1.5g

- ①車麩は水で戻して、軽く絞っておく。
- ②ナスはヘタを取り、縦半分に切って表面に格子状に切り込みを入れる。さつまいも、人参は1cm幅に切る。
- ③材料を全てポリ袋に入れ、空気を抜き、上部を固く結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて20分間加熱する。



フルーツケーキ



材料（1本分）

ホットケーキミックス:100g
みかん缶:1缶(約200g)
オリーブオイル:小1
耐熱性マチ付ポリ袋:1枚

〈栄養価〉

■エネルギー：109kcal ■たんぱく質：1.7g
■食塩相当量：0.2g

- ①袋にオリーブオイル（分量外）を少し入れ、全体にもんでのばし、ホットケーキミックスを入れる。
- ②①にみかん缶の汁を全て入れ、袋がやぶれないようにもんで混ぜる。
- ③②が粉気なく混ざったら、オリーブオイルとみかんを袋に入れ、もんで混ぜる。
- ④袋に空気を少し入れて、上部を固く結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて20分加熱する。

※パッククッキングは、基本的に袋の空気を抜いて調理しますが、蒸しケーキのように生地を膨らませる場合は、ポリ袋の中に空気を少し入れて口を結ぶとふんわり仕上がります。
※温かいうちに、ふきん等で包んで整えるときれいな形になります

小千谷市食生活改善推進委員協議会
パッククッキングレシピ集
(Ver. 2)

