



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



# 簡単 ポリ袋クッキング

## ビーンズカレー



### 【材料】大人1人分

#### <カレー>

じゃがいも	40g	
玉ねぎ	30g	
にんじん	20g	
水煮大豆	35g	
水	50cc	
カレールウ	1/2かけ(8g)	

#### <ご飯>

無洗米	0.5合	※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc
水	100cc	

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度110℃ 湯煎調理に使用せず  
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

#### <カレー>

- じゃがいも・にんじんは、5mmのちょう切り  
玉ねぎは、薄切り  
※火が通りやすいように、材料は薄く切る
- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上に2つのポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら中火で約15分加熱し、カレーを取り出す。ご飯はさらに約5分（トータル約20分）加熱し、火を止めてフタをしたまま10分蒸らす。

#### <ご飯>

- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、30分浸水させる。



### <1人分栄養価>

エネルギー：392 kcal たんぱく質：11.0g 脂質：5.9g 食塩相当量：1.0g

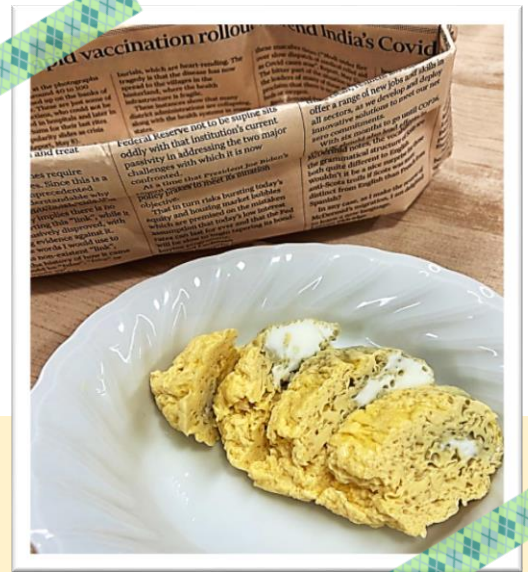


いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



# 簡単 ポリ袋クッキング

## だし巻き卵



### 【材 料】大人1人分

卵	1個
白だし	小さじ1 / 2
水	大さじ1

※小さじ1 = 5cc  
 大さじ1 = 15cc  
 1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚



★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、袋の中でよく混ぜ合わせる。なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 2 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら弱火で約10分加熱する。

\*ねぎやほうれん草（冷凍を活用してもよい）を入れると、いれどりもよく栄養価もアップします。

\*白だしは、しょうゆやめんつゆに変えてもいいです。

だしと水の分量を少し多くして、鶏肉やかまぼこを入れると茶碗蒸しになります。

\*甘い卵焼きが食べたい時は、白だしを砂糖に変えてもいいですね。



### <1人分栄養価>

エネルギー：74 kcal たんぱく質：6.2 g 脂質：5.1 g 食塩相当量：0.5 g



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



# 簡単 ポリ袋クッキング

## 鶏ハム



### 【材 料】作りやすい分量 (大人約3人分)

鶏むね肉	300g (1枚)
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個

※小さじ1 = 5cc  
 大さじ1 = 15cc  
 1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

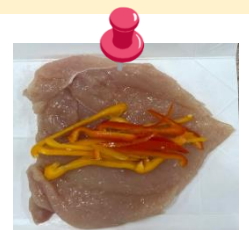
耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます

湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

- 1 鶏むね肉は、開いた牛乳パックの上で、厚さが均一になるように切り開きながら平にし、両面にフォークで数か所穴をあけ、塩・砂糖をすり込み、10分ほどおく。  
パプリカは、せん切りにする。(※野菜は何でもよい)
- 2 ラップの上に鶏むね肉を置き、パプリカをのせ、手前から巻く。  
ラップの両側をねじって結び、高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 3 鍋にお湯を沸かし、底に耐熱の皿を入れる。  
皿の上にポリ袋を置き、上に耐熱の皿などで落としぶたをし、弱火で約30分加熱し、火を止めて10分おく。
- 4 鍋から取り出し、粗熱がとれたら食べやすく切り分ける。



### <1人分栄養価>

エネルギー：143 kcal たんぱく質：21.5 g 脂質：5.9 g 食塩相当量：0.9 g





いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



## 簡単 ポリ袋クッキング

# 魚缶と キャベツのスープ



### 【材 料】大人1人分

キャベツ	1枚(60g)
いわし味噌煮缶	1/2缶
しめじ	30g
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1/2
水	150cc

※小さじ1 = 5cc

大さじ1 = 15cc

1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度110℃ 湯煎調理に使えます  
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

- 1 キャベツは、手で食べやすくちぎる。  
しめじは、石づきをとり、小房に分ける。
- 2 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 3 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。  
皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら中火で約15分加熱する。



\* 缶詰はサバやさんまなど、手元にあるものを活用してください。

\* 味が物足りない時は、一味唐辛子や黒こしょうをふるのもおすすめです。

### <1人分栄養価>

エネルギー：165 kcal たんぱく質：10.3 g 脂質：10.8 g 食塩相当量：0.8 g



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



## 簡単 ポリ袋クッキング

# 大豆とツナの 炊き込みご飯



### 【材 料】大人1人分

無洗米	0.5合
水	100cc
水煮大豆	30g
ツナ缶	1/2缶(35g)
干しいたけ	中1枚
めんつゆ4倍濃縮	小さじ1
※小さじ1 =	5cc
大きじ1 =	15cc
1カップ =	200cc

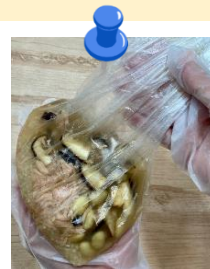
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます  
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

- 1 干しいたけは、水でもどす。  
もどし汁も分量の水として使用するとよい。
- 2 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、  
なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 3 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。  
皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら弱火で約20分加熱する。  
火を止めてフタをしたまま10分蒸らす。



\* ツナ缶の代わりに、焼き鳥缶やひじきの煮物、油揚げなどを入れてもいいです。

### <1人分栄養価>

エネルギー： 424 kcal    たんぱく質： 16.4 g    脂質：11.1 g    食塩相当量： 1.0 g



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



## 簡単 ポリ袋クッキング

# オムライス



### 【材 料】大人1人分

#### <オムレツ>

卵 1個  
マヨネーズ 小さじ1

#### <ケチャップライス風>

無洗米 0.5合  
野菜ジュース（野菜100%）  
140cc  
ツナ缶 1/2缶（35g）  
コンソメ 小さじ1/2弱（1g）

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

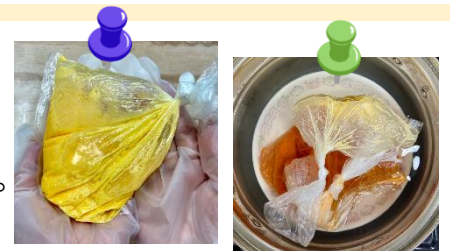
耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます  
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

※小さじ1 = 5cc 大きじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

### 【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製ポリ袋に、オムレツ・ケチャップライス風の材料を別々に入れる。袋の中でよく混ぜ合わせ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。※お米は30分野菜ジュースに浸水させる。
- 2 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上にポリ袋を2つとも置いてフタをし、沸騰したら弱火で約10分加熱し、オムレツを取り出す。ご飯はさらに約10分（トータル約20分）加熱し、火を止めてフタをしたまま10分蒸らす。



### <1人分栄養価>

エネルギー：497 kcal たんぱく質：18.6g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.0g





いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



## 簡単 ポリ袋クッキング

# バナナ蒸しパン



### 【材 料】大人1人分

ホットケーキミックス	20g
バナナ	40g
牛乳	20g
チーズやナッツ	各3g
	(お好みの量)

※小さじ1 = 5cc  
大きじ1 = 15cc  
1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度110℃ 湯煎調理に使えます  
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

- バナナは、角切りにする。
- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、袋の上からよく混ぜる。なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら弱火で約12～15分加熱する。

\*蒸しパンに入れる材料は、レーズン・ドライフルーツ・チョコチップ・ミックスベジタブルなど、お好みで変えてもいいですね。

\*牛乳の代わりに、水を入れても作れます。

### <1人分栄養価>

エネルギー：149 kcal たんぱく質：3.9g 脂質：3.8g 食塩相当量：0.3g



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



## 簡単 ポリ袋クッキング

# 手作り チョコランチ

### 【材 料】大人1人分

板チョコレート	20 g
パン粉	大さじ2
ナッツ	5 g
ドライフルーツ	3 g (お好みの量)

※小さじ1 = 5cc  
大さじ1 = 15cc  
1カップ = 200cc



### 【作り方】

- 1 板チョコレートをポリ袋に入れて、小さく折る。  
※包丁で刻んでもよい。
- 2 ナッツとドライフルーツは、食べやすく刻む。  
※袋の上から軽くたたいてつぶしてもよい。
- 3 1を両手で温めてチョコレートをやわらかくし、  
2とパン粉を加える。  
※お湯につけると早くやわらかくなる、溶けすぎないように注意！
- 4 袋の上からよく揉み、混ぜ合わせる。
- 5 4～5等分(好みの大きさ)に分け、しっかり固める。
- 6 クッキングシートやアルミホイルに並べて、さらに冷やし固める。



### <1人分栄養価>

エネルギー：173 kcal    たんぱく質：3.6 g    脂質：9.7 g    食塩相当量：0.1 g





いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



## 簡単 ポリ袋クッキング

# 揚げ麺の サラダスナック



### 【材 料】大人1人分

あんかけ用揚げ麺	50 g
キャベツ	1枚
きゅうり	1/2 g
にんじん	20 g
ロースハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



[動画はこちら](#)



※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

### 【作り方】

- 1 キャベツ・きゅうり・にんじん・ハムは、せん切りにする。  
※ピーラーやスライサーでカットしたり、手でちぎってもよい。
- 2 ポリ袋に、1の野菜とハム・調味料を入れて、よく混ぜる。

\* 麺は時間が経つと柔らかくなるので、パリパリの麺がお好みの方は、すぐに食べてください。

\* 麺は一度揚げてあるので、火を使えないときでも利用できて便利です。

\* ハムの代わりに、ツナ缶や焼きとり缶などを使ってもいいですね。

### <1人分栄養価>

エネルギー： 340 kcal    たんぱく質： 4.8 g    脂質： 14.6 g    食塩相当量： 0.8 g