



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！



かんたん ぶくろ 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
たまねぎ	30g
にんじん	20g
みずにだいず 水煮大豆	35g
水	50cc
カレールウ	1/2かけ(8g)



<ご飯>

むせんまい 無洗米	0.5合
水	100cc

※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】

<カレー>

1 じゃがいも・にんじりは、5mmのいちよう切り
たまねぎは薄切り

※火が通りやすいように、材料は薄く切る

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>

1 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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
簡単 ポリ袋クッキング



ま たまご
だし巻き卵



【材 料】大人1人分

たまご 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、色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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
簡単 ポリ袋クッキング



とり
鶏ハム



【材 料】 作りやすい分量 (大人約3人分)

とりにく 鶏むね肉	300g (1枚)
しお 塩	小さじ1/2
さとう 砂糖	小さじ1
あか 赤パプリカ	1/4個
き 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

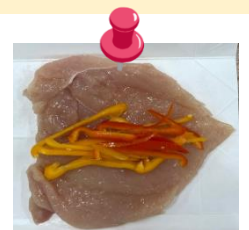
耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます

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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

簡単 ポリ袋クッキング



さかな かん 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】

- 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。
- 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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！



かんたん ぶくろ 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	

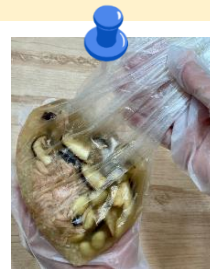
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

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】

- 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。
- 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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
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>

たまご 卵 1個
マヨネーズ 小さじ1

<ケチャップライス風>

むせんまい 無洗米 0.5合
やさしい野菜ジュース (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

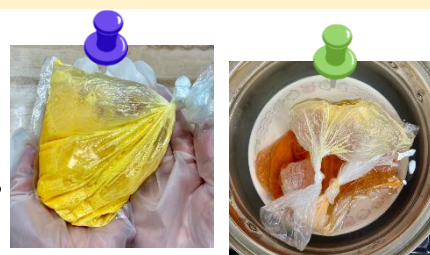


★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

※小さじ1 = 5cc 大きじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

【作り方】

- 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。
- 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：18.6 g 脂質：17.1 g 食塩相当量：1.0 g



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ^{がくろ}簡単 ポリ袋クッキング



む
バナナ蒸しパン



^{ざい} ^{りょう} ^{おとな} ^{ぶん}
【材 料】大人1人分

ホットケーキミックス	20g
バナナ	40g
^{ぎゅうにゅう} 牛乳	20g
チーズやナッツ	^{かく} 各3g
	(^{この} ^{りょう} お好みの量)

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



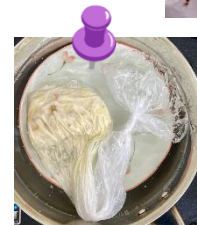
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚



★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

^{つく} ^{かた}
【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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
簡単 ポリ袋クッキング



てづく
**手作り
チョコランチ**



ざい りょう おとな ぶん
【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



つく かた
【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・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
簡単 ポリ袋クッキング



あ めん
**揚げ麺の
サラダスナック**



ざい りょう おとな ぶん
【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本
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

※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

動画はこちら



【作り方】

- 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。
- 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