



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

焼きとり缶と 野菜の炊いたん



【材 料】大人1人分

じゃがいも	40 g
玉ねぎ	30 g
しめじ	15 g
焼きとり缶	1缶
チューブしょうが	小さじ1/2
水	50 c c

※小さじ1 = 5 c c

大さじ1 = 15 c c

※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 じゃがいもは、5mmのちょう切り
玉ねぎは、薄切り
しめじは、石づきをとり、小房に分ける
※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 鍋の底に耐熱の皿をしき、2と2がかぶるくらいの水を入れて蓋をして火にかけ
る。沸騰したら中火で約15分加熱する。



塩分が気になる方は、
汁を残しましょう！

<1人分栄養価>

エネルギー：153 kcal たんぱく質：12.9 g 脂質：7g 炭水化物：19.7g 食塩相当量：1.1g