



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



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



<ご飯>

無洗米	0.5 合
水	100 cc

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

※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

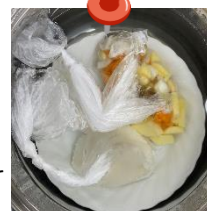
【作り方】

<カレー>

- 1 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
- 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： 11.0 g 脂質： 5.9 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



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 = 5 c c

大さじ 1 = 15 c c

1 カップ = 200 c c



※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

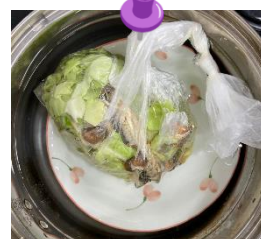
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

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	100 c c
水煮大豆	30 g
ツナ缶	1/2 缶(35 g)
干しいたけ	中1枚
めんつゆ4倍濃縮	小さじ1
※小さじ1 = 5 c c	
大さじ1 = 15 c c	
1 カップ = 200 c c	



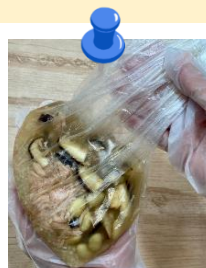
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使用可
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 大さじ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：18.6 g 脂質：17.1 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

バナナ蒸しパン



【材 料】大人1人分

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

※小さじ1 = 5cc
大さじ1 = 15cc
1カップ = 200cc

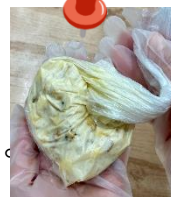
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

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 バナナは、角切りにする。
- 2 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。
- 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：3.9 g 脂質：3.8 g 食塩相当量：0.3 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

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

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



[動画はこちら](#)



【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