

ポリ袋で作るごはん ～ パッククッキング

炊飯器が使えなくても
米・ポリ袋・鍋・水・カセットコンロがあればご飯を炊くことができます

材料

米 80g (1/2カップ)
水 200ml×2 (洗米用)
水 120ml (炊飯用)

※ポリ袋は高密度ポリエチレンを
使用しているもの

作り方

① ポリ袋にお米を入れます。



② 200mlの水を①の袋に入れ、10回ほど下からもむようにして洗米します。洗米したら、お米をこぼさないように水を捨てます。これをもう一度繰り返します。



③ 2回洗米して水を捨てた袋の中に120mlの水を入れます。

④ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き、なるべく上の方で袋の口を結びます。(時間があるときはここで30分以上おくといっそう美味しく食べられます。)



⑤ ④を強火にかけ、沸騰したらやや弱めに沸騰を保ったまま20分間加熱します。



⑥ 20分経ったら火を止め、10分蒸らしたら出来上がりです。器がなくても袋を切ればそのまま食べることができます。



今が旬!

白菜とツナのさっぱりサラダ



《4人分》

•白菜	1/4 株(400g)
•人参	1/3 本(50g)
•ツナ缶	1 缶(70g)
A	オリーブオイル、レモン汁 各大さじ2杯
	砂糖 大さじ1/2杯
	醤油 小さじ1杯
	塩 小さじ1杯
	こしょう 適量
	にんにく チューブ1~2cm

- ① 白菜は手でちぎるか、包丁で細切りにします。人参は千切りにします。
- ② ポリ袋にツナ缶を油ごと入れ、Aを入れて混ぜます。混ぜたら、①の野菜を加え、やさしくもみこみます。
空気を抜いて口を閉じ、30分以上おきます。
- ③ 汁気を軽く絞り、器に盛ったら出来上がりです。

★一度作れば、冷蔵庫で3日程度持ちます。
★にんじんはなくてもOK、薄切りにした大根を入れてもおいしいです。

缶詰を
アレンジして

イワシのかば焼き卵とじ



《4人分》

- ごはん 手ばかり量
- イワシ缶（味付） 4缶(280g)
- 卵 4個
- 生姜 1/2かけ
- にら 5本
- 玉ねぎ 1/2個
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2杯
- 水 300cc

- ① 生姜は薄くスライス、玉ねぎは薄切りに、にらは5cm幅に切ります。イワシ缶からイワシを取り出し、食べやすい大きさに切ります。（缶詰の汁は捨てずにとっておきます）
卵は、溶いておきます。
- ② 鍋にめんつゆ、水、缶詰の汁、生姜、玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで中火で煮ます。
- ③ イワシとにらを加え、中火でひと煮立ちさせたら、溶き卵を回し入れます。半熟状になるまで強火で煮たら、火からおろしたら出来上がりです。器にご飯を盛り、どんぶりにしてもOK！

ごはんの手ばかりに挑戦してみよう！

自分の体格にあった1食のご飯の量は・・・

両手にのる量です。

主食（ご飯・パン・麺類）は、バランスの良い食事の基本。
1日3食しっかり食べましょう！



切干大根の戻し汁を
使って無駄なく

切干大根のお味噌汁



《4人分》

• 切干大根	10g
• 人参	1/5本 (30g)
• 油揚げ	1/2枚
• 三つ葉	1/5束
• 煮干し	2本
• 水	500ml
• 味噌	大さじ1.5~2杯程度

- ① 切干大根はさっと水で洗います。
煮干しは、頭とはらわたをとります。水を入れた鍋に切干大根と煮干しを入れておきます。
- ② 人参は干切り、油揚げは短冊切り、三つ葉は2cm幅に切ります。
- ③ ①の鍋に人参と油揚げを入れて火にかけます。沸いたら弱火にして、じっくり切干大根を戻しつつ、人参に火を通します。
- ④ 人参に火が通ったら火を止めて、煮干しを取り出し、味噌を溶き入れます。(煮干しは入れたままでも可)
- ⑤ 食べる直前に温め、火を止め、三つ葉を加えてさっとひと混ぜして出来上がりです。

みかん白玉

《4人分》

A	白玉粉	200g
	砂糖	大さじ2杯
	牛乳	80ml
	みかん(缶詰)	20粒(150g)
	• 練乳	適量

- ① 白玉粉はスプーンで細かく砕いておきます。
- ② ボウルにAをすべて合わせます。みかんを潰しながら、①の白玉粉を加え、耳たぶくらいのかたさになるまでよく練ります。
- ③ ②を棒状に伸ばし、20等分にして丸めます。(一人5個)
- ④ 鍋にお湯を沸かして、③を茹でます。浮いてきたら1~2分後に取り出して冷水にさらして器に盛ります。お好みで練乳をかけて出来上がりです。