

けんこうクッキング

～知っていますかパッククッキング～

1. たこと枝豆のご飯

材 料

	(4人分)	(1人分)
お米	200g	50g
水	256g	64g
塩	小1/2	少々
しょうゆ	小1/2	1～2滴
みりん	小2	小1/2
ゆで蛸	80g	20g
根生姜	20g	5g
枝豆	80g	20g
油揚げ	20g	5g
高密度ポリエチレン袋	4枚	1枚

作 り 方

- ① 米をポリ袋に入れて少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。しっかり水をきる
- ② たこは1cm幅の削ぎ切りに、根生姜は皮をむきせん切りにしておく。
- ③ 油揚げは、せん切りにしておく。
- ④ ①のポリ袋に一人分の材料を入れて、空気を抜いて、袋の上のほうで口を結ぶ。
- ⑤ 少し時間をおいてから、沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分程蒸らす。

2. 肉じゃが

材 料

	(4人分)	(1人分)
豚肉(薄切り)	200g	50g
じゃが芋	240g	60g
玉ねぎ	200g	50g
人参	100g	25g
しらたき	80g	20g
だし汁	200cc	50cc
砂糖	小さじ4	小1
みりん	大さじ2	大1/2
しょうゆ	大さじ2弱	小1と1/3
高密度ポリエチレン袋	4枚	1枚

作 り 方

- ① じゃがいも、人参は皮をむき薄めのいちょう切りにする。
- ② 玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
- ③ しらたきは、さっと水洗いして、食べやすい長さに切っておく。
- ④ ポリ袋に一人分の材料を入れて、空気を抜いて、袋の上のほうで口を結ぶ。豚肉は固まらないようにして入れる。
- ⑤ 沸騰した鍋に入れて約25分加熱する。

3. 夏野菜のスープ

材 料

	(4人分)	(1人分)
トマト	400g	100g
ズッキーニ	80g	20g
パプリカ(黄)	40g	10g
なす	80g	20g
ベーコン	20g	5g
コンソメ顆粒	小さじ2	小1/2
水	400ml	100ml
塩	小さじ1/5	少々
こしょう	少々	少々
高密度ポリエチレン袋	4枚	1枚

作 り 方

- ① トマトは湯むきをし、1cm角に切る。
- ② ズッキーニ・なすは、薄めのいちょう切り、パプリカ・ベーコンは1cm角に切っておく。
- ③ ポリ袋に一人分の全ての材料を入れて、空気を抜いて、袋の上のほうで口を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。

4. かぼちゃのごま和え

材 料

	(4人分)	(1人分)
かぼちゃ	200g	50g
すりごま	24g	6g
しょうゆ	小さじ1	小1/4
砂糖	小さじ4	小1
高密度ポリエチレン袋	4枚	1枚

作 り 方

- ① かぼちゃは、よく洗い中の種を取り除き、小さめに切る。
- ② ポリ袋に一人分の全ての材料を入れて、空気を抜いて、袋の上のほうで口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。

1人分の栄養量

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウムmg	塩分 g
1. たこと枝豆のご飯	253	10.7	33	0.9
2. 肉じゃが	176	13.5	39	1.2
3. 夏野菜のスープ	52	2.0	16	0.6
4. かぼちゃのごま和え	94	2.2	11	0.2
合 計	575	28.4	99	2.9