

けんこうクッキング

令和4年8月31日（水）

桐生市健康長寿課

～もっとパッククッキング～

ごはん

<材料>	4人分	1人分
米	240g	60g
水	288g	72g
高密度 ^ホ リ ^リ 袋	4枚	1枚

<作り方>

- ① 米をポリ袋に入れ、分量外の水を少し入れてもみ洗いをし、米をこぼさないように丁寧に水を切る。（ざるを使って洗っても良いです）
- ② よく水を切った袋に分量の水を入れる。空気を抜いて、袋の上のほうでしっかりと結び少し置いておく。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、約20分加熱し、火を止めてそのまま10分程蒸らす。

鮭のバター醤油蒸し

<材料>	4人分	1人分
生鮭	4切れ	1切れ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
しめじ	40g	10g
酒	小2	小1/2
しょうゆ	大1弱	小2/3
みりん	小2	小1/2
バター	小2	小1/2
高密度 ^ホ リ ^リ 袋	4枚	1枚

<作り方>

- ① 鮭に塩、こしょうをふり、なじませたらペーパータオルで水気をよく拭いてポリ袋に入れる。（骨が出ている時は抜く）
- ② しめじは洗って石づきをとり小房に分ける。
- ③ ②とカッコの調味料をポリ袋に入れて軽くなじませ、空気を抜いて、袋の上のほうでしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。

1人あたり栄養所要量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
ごはん	214	3.7	0.5	46.6	0
鮭バター醤油	186	15.6	11.6	2.2	1.1
なす南蛮	96	1.7	5.7	9.4	0.9
沖縄風みそ汁	73	4.0	3.3	8.0	0.8
合計	569	25.0	21.1	66.2	2.8

※分量の小は小さじ、大は大きじ

なすの南蛮煮

<材料>	4人分	1人分
なす	4本	1本
万能ねぎ	2本	1/2本
ごま油	小4	小1
酒	小4	小1
砂糖	小4	小1
酢	大1弱	小2/3
しょうゆ	小2	小1/2
ガラスープの素	小1強	小1/3
ラー油	少々	少々
いりごま	少々	少々
高密度 ^ホ リ ^リ 袋	4枚	1枚

<作り方>

- ① なすは洗ってへたを切り落とし、縦半分に切る。斜めの切り込みを入れたあと、3つに切る。
- ② 万能ねぎは、洗って2センチ程度の斜め切りにする。
- ③ ①、②とカッコの材料全部をポリ袋に入れてなじませ、空気を抜いて、袋の上のほうでしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ20分加熱する。

沖縄風具だくさんみそ汁

<材料>	4人分	1人分
レタス	4枚	1枚
玉ねぎ	1/2個	1/8個
人参	40g	10g
豆腐	80g	20g
ベーコン	20g	5g
しめじ	60g	15g
和風だしの素（無塩）	小2	小1/2
水	400cc	100cc
味噌	小4	小1
高密度 ^ホ リ ^リ 袋	4枚	1枚

<作り方>

- ① 野菜は洗って、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ④ 豆腐は2cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ ①～④の切った材料と、だしの素、水、味噌をポリ袋に入れてなじませ、空気を抜いて、袋の上のほうでしっかりと結ぶ。
- ⑥ 沸騰した鍋に入れ20分加熱する。

パッククッキングの基本

大きい鍋に2/3程度のお湯を沸かし、湯せんで加熱します。

鍋の底に袋がくっついて溶けるのを防ぐため、お皿を一枚入れておきます。（ざるでも可）袋の中の空気が膨張するので、しっかり空気を抜きます。

加熱むらが出ないように時々上下を返します。

ポリエチレン袋は「高密度」のものを選びましょう。