



「 ポリ袋で簡単調理レシピ 」



太子町立中学校 PTA保健講習会

ポリ袋1袋分

プルプルゼリー(みかんJ)

材料(4人分)	分量(g)	めやす
みかん ジュース (果汁100%)	200	小1本
粉寒天	2	1/2本
みかん缶	12切れ	約90g
缶詰のシロップ	100	1/2カップ
ナタデココ	12個	約40g

- ①ポリ袋にみかんジュースと缶詰のシロップ、粉寒天を入れ袋の上から手でよくもむ。
- ②①にみかんを入れて、袋の口を閉じる。
- ③約15分間加熱する。
- ④袋ごと水につけ、粗熱をとる。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥器に盛り、ナタデココを加える。



☆心がほっと
元気になる
おやつ☆

・みかん缶の代わりにまパイン缶や桃缶、チェリー缶を入れてもgood!
・食べ終わった後にそのまま捨てられる紙皿や紙コップ、わりばしなどがあると便利です。



切り干し大根サラダ

材料(4人分)	分量(g)	めやす
切干大根	20	
きゅうり	50	1/2本
人参	40	1/4本
ツナ(水煮)	35	1/2缶
塩昆布	9	
ごま油	4	小さじ1
レモン汁	4	小さじ1
黒コショウ	少々	

- ①ポリ袋に切干大根と少量の水約50mlを入れ、手でよくもむ。
- ②①を10分ほどおき、やわらかくなったら水気を切る。
- ③きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
- ④②と③、ツナ、Aを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、好みで黒コショウを加える。

蒸しパン(コーン)

材料(2人分)	分量(g)	めやす
ホットケーキミックス	50	
豆乳	50	1/4カップ
マヨネーズ	6	大さじ1/2
スイートコーン(ドライ)	20	

- ①ポリ袋にコーン以外の材料を入れ、袋の上から手でよくもむ。
- ②①のポリ袋にコーンを入れ、軽くもむ。
- ③空気を少し残して袋を閉じ、約15分間加熱する。
- ④火を止めて、蓋をしたまま約5分間蒸らす。
- ⑤袋から出して食べやすい大きさに切りわけ盛りつける。

保存食の中には、「ドライパック」と「水煮」の両方があります。ドライパックは汁が出ないので、災害の時使いやすくて便利です。

- ・少量の水で乾物を戻すことができます。
- ・マヨネーズや好きなドレッシングで味付けしてもおいしい!

蒸しパン(甘酒)

材料(2人分)	分量(g)	めやす
ホットケーキミックス	50	
黒ごま	2	小さじ1
甘酒	50	1/4カップ

- ①ポリ袋にホットケーキミックスと黒ごま、甘酒を入れる。
- ②袋の上から手でしっかりとよくもむ。(混ぜる)
- ③空気を少し残して袋を閉じ、約15分間加熱する。
- ④火を止めて、蓋をしたまま約5分間蒸らす。
- ⑤袋から出して食べやすい大きさに切りわけ盛りつける。

☆「飲む点滴」と言われるほど栄養満点な甘酒です! ☆



- ・ポリ袋の中に材料を入れる時は、ボウルを使うと安定します。ポリ袋をかぶせているので、ボウルを洗う必要もありません。
- ・もしもの時、紙を折って箱を作れば、食器として使えます。

麻婆豆腐(充填豆腐使用)

材料(1人分)	分量(g)	めやす
豆腐	150	1/2丁
豚ひき肉	50	
ごま油	4	小さじ1
片栗粉	3	小さじ1
豆板醤	2	小さじ1/2
オイスターソース	3	小さじ1/2
みそ	3	小さじ1/2
鶏がらスープのもと	少々	小さじ1/2
しょうが(すりおろし)	8	大さじ1/2
にんにく(すりおろし)	3	小さじ1/2
長ネギ	6	2~3cm
水	30ml	大さじ2

- ①長ネギはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に豆腐以外の材料を入れ、袋の上から手でもむ。
- ③②のポリ袋に豆腐を入れ、空気を抜いて袋を閉じる。
- ④約20分間加熱する。

☆ポリ袋調理は、一つの鍋で数品同時に調理でき、油を使わず、少量の調味料で味付けが可能なので、災害時だけでなく、健康を気遣う方や一人暮らしの方などにもオススメです。