

火を使うポリ袋レシピ I 主食

1. お好みパン (ポリ袋クッキング)



材料/1人分

A	お好み焼き粉	40g	中濃ソース	小さじ1強	飲み込みに不安がある場合は餅を抜きましょう。
	卵	M寸1個	マヨネーズ	大さじ1/2	
	スライス餅	25g	かつお節	2g	
	コーン(缶【粒状】)	15g	青のり	適宜	
	切干し大根	6g	耐熱ポリ袋	1枚	
	干しえび	5g			
	牛乳	大さじ1			
	水	40ml			

作り方

- ① スライス餅、切干し大根は、調理バサミで食べやすい大きさに切る。
- ② 切干し大根は水に浸けて戻し、戻した水は取っておく。
- ③ ポリ袋に②とAの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)30分加熱し取り出す。
- ⑤ 器に盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

1人分の栄養価

エネルギー391kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.7g 塩分 2.0g

2. 親子丼 (ポリ袋クッキング)



材料／1人分

無洗米	80g
水	110ml
玉ねぎ	50g
卵	M寸 1個
やきとり (缶)	1缶
A {	めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ 1
	水 大さじ 1/2
三つ葉	3g
耐熱ポリ袋	2枚

三つ葉の他に青ねぎやきざみ海苔をかけてもおいしくできます。

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ 15分浸水させ、沸騰した湯に 25分加熱する。
火を止めて、そのまま 10分蒸らす。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、別のポリ袋に玉ねぎ、やきとりを入れる。
- ③ やきとりの缶に卵を割って入れ、たれと一緒に混ぜる。
- ④ ポリ袋に②、③とAを入れ、袋の上からもんでなじませる。
- ⑤ ポリ袋クッキングをする (4ページ参照) 25分加熱し取り出す。
- ⑥ お皿にラップを敷き、ご飯を盛り付け⑤をかける。

1人分の栄養価

エネルギー508kcal たんぱく質 23.8g 脂質 11.2g 塩分 2.8g

3. しめじと舞茸の炊き込みご飯（ポリ袋クッキング）



材料／1人分

無洗米	80g
水	110ml
しめじ	13g
舞茸	13g
油揚げ	7g
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1/2
和風だしの素	小さじ1
耐熱ポリ袋	1枚

調味料を炊き込みご飯の素に代えることもできます。

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ15分浸水させる。
- ② 油揚げは細い短冊切り、しめじ、舞茸は細く切る。
- ③ ポリ袋に①、②、調味料を入れ空気を抜いて口を閉じる。
- ④ ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）25分加熱する。火を止めてそのまま10分蒸らし取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー 329kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.3g 塩分 1.8g

4. コーンご飯バター風味（ポリ袋クッキング）



材料／1人分

無洗米	80g
コーン（缶【粒状】）	1/2 缶
A { コーン缶の汁と水を 合わせて	110ml
バター	5g
耐熱ポリ袋	1 枚

コンソメや粉チーズを入れると
リゾット風アレンジができます。

作り方

- ① ポリ袋に無洗米とコーンとAを入れ 15分浸水させる。
- ② ①のポリ袋の空気を抜き閉じて、ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）。
25分加熱する。火を止めてそのまま10分蒸らし取り出す。
- ③ 袋をあけバターを入れなじませる。

1人分の栄養価

エネルギー399kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.3g 塩分 0.7g

5. コーンクリームパスタ (ポリ袋クッキング)



材料／1人分

ショートパスタ (半分に折る)	100g
水	300ml
コーンポタージュの素 (粉末)	16g
塩・こしょう	適宜
粉チーズ	適宜
ドライパセリ	適宜
耐熱ポリ袋	1枚

②を時々取り出して袋の上からもみほぐすとかたまりにくくなります。

作り方

- ① ポリ袋に水と半分に折ったパスタを入れ空気を少し残したまま、袋の上の方で閉じる。
- ② ポリ袋クッキングをする (4ページ参照) 8～10分 (パスタの表示通り) 加熱し、茹で上がったら袋を開け、コーンポタージュの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。好みで粉チーズ・パセリをかける。

1人分の栄養価

エネルギー 454kcal たんぱく質 13.6g 脂質 5.2g 塩分 1.0g

6. 炊き込みピラフ (ポリ袋クッキング)



材料/1人分

無洗米	80g	カレー粉を入れるとカレーピラフにアレンジできます。
水	120ml	
ハム	1枚	
玉ねぎ	25g	
ミックスベジタブル	15g	
バター	小さじ1/2	
固形コンソメ(きざむ)	1/4個	
耐熱ポリ袋	1枚	

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ15分浸水させる。
- ② ハムは、細かく切り玉ねぎはみじん切りする。
- ③ ①に②とミックスベジタブル、バター、コンソメを入れ空気を抜き、口を閉じる。
- ④ 軽くもみコンソメがなじんだら、ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)。
25分加熱する。火を止めてそのまま10分蒸らし取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー345kcal たんぱく質 7.3g 脂質 3.9g 塩分 0.3g

7. ミックスビーンズと鮭缶のカレー（ポリ袋クッキング）



材料／1人分

無洗米	80g	ホールトマト（缶）	110g
水	110ml	カレールウ	20g
鮭（水煮缶）	60g	水	大さじ2
ミックスビーンズ	30g	粗びき粒こしょう	適宜
玉ねぎ	20g	耐熱ポリ袋	2枚
人参	20g		
おろし生姜（チューブ）	1.3g		

骨まで食べられるので
幼児や高齢者の方にも食べ
やすいです。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、カレールウはラップに包んで上から麺棒でたたいて細かくつぶす。
- ② 材料を全てポリ袋に入れ空気を抜きながら袋の口を閉じ、ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）20分加熱する。
- ③ 加熱後、取り出して袋の口を開けて②がなじむように袋の上から軽く混ぜる。
別のポリ袋でご飯を炊き（5ページ参照）お皿にラップを敷き、ご飯を盛り付け②をかける。

1人分の栄養価

エネルギー 567kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.3g 塩分 2.7g

8. ミックスベジタブルの蒸しケーキ



材料/1人分

ホットケーキミックス	50g	卵	M寸 1/2 個
ハム	1 枚	牛乳	大さじ 3
ミックスベジタブル	大さじ 1	マヨネーズ	大さじ 1
プロセスチーズ	10g	耐熱ポリ袋	1 枚

加熱しても固くならないので食べやすいです。

作り方

- ① ハムは手でちぎる。
- ② ポリ袋に卵・牛乳・マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスも入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①とミックスベジタブルとチーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ ポリ袋の口を閉じて、ポリ袋クッキングをする（4 ページ参照）25 分加熱し取り出す。

1 人分の栄養価

エネルギー 386kcal たんぱく質 12.7g 脂質 19.4g 塩分 1.4g