

火を使うポリ袋レシピ II 主菜

1. 切干し大根と焼き鳥の生姜風煮(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

切干し大根	20g
やきとり(缶)	50g
おろし生姜	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
水	1/2カップ
焼きのり	適宜
耐熱ポリ袋	1枚

やきとりの他に煮豆や油揚げを入れてもおいしくできます。

作り方

- ① ポリ袋に切干し大根と浸るくらいの水を入れて10分程浸ける。切干し大根が十分もどったら袋から水を捨てる。
- ② 焼きのり以外、すべての材料を①の袋に入れる。
- ③ ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)20分加熱し取り出す。
- ④ ③を器に盛り、焼きのりをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー 82kcal たんぱく質 5.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g

2. 高野豆腐煮(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

高野豆腐	小さいもの 10個
人参	15g
オクラ	2本
だし汁	1/2カップ
※市販のめんつゆを濃縮度に合わせて薄めて100mlにする。	
耐熱ポリ袋	1枚

高野豆腐は味がしみ込みやすいので、めんつゆの濃縮度に注意して味付けを調節してください。

作り方

- ① 人参は斜め薄切りにし、オクラは2~3等分に切る。
- ② ポリ袋に材料すべてを入れ、空気を抜き、袋の口を閉じる。
- ③ ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)20分加熱する。
火をとめて、そのまま10分蒸らす。

1人分の栄養価

エネルギー 91kcal たんぱく質 7.9g 脂質 5.0g 塩分 0.5g

3. 野菜シチュー(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

人参	40g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	100g
コーン (缶【粒状】)	40g
ツナ (缶【水煮】)	40g
シチュールー	30g
A { コーン、ツナ (缶)の汁 と水を合わせて	160ml
耐熱ポリ袋	1枚

ルーを替えるとカレーもできます。

作り方

- ① 人参、じゃがいもは小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りする。
- ② ポリ袋に①とコーン、ツナを入れ、シチュールー、Aを入れ全体をなじませ、空気を抜いて口を閉じる。
- ③ ポリ袋クッキングをする (4ページ参照) 20分加熱して取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー 171kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.6g 塩分 1.6g

4. サバ缶とキャベツのみそ風味(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

キャベツ	300g
サバみそ煮(缶)	1缶
七味唐辛子	適宜
しょう油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
耐熱ポリ袋	1枚

サバ缶の代わりにコンビーフ、ツナ缶等を使っても美味しくできます。

作り方

- ① キャベツは一口大にちぎる。
- ② ポリ袋にキャベツ、サバみそ煮を汁ごと入れ、しょう油、鶏ガラスープの素を加えて軽く揉む。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて口を閉じて、ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)。4~5分加熱したら取り出し、蒸気に注意しながら口を開け、ひと混ぜして七味唐辛子を加える。

1人分の栄養価

エネルギー 200kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.7g 塩分 1.2g

5. 豚肉とたまねぎのケチャップ煮(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

豚肉細切れ	100g
玉ねぎ	60g
塩・コショウ	適宜
ケチャップ	小さじ4
しょう油	小さじ2
耐熱ポリ袋	1枚

マッシュルーム缶やキノコ類を加えると
ボリューム感が増えます。

作り方

- ① ボウルにポリ袋をしいてその中に豚肉を入れ、豚肉が被るぐらいの湯を入れ、1分程おき、手で揉んで湯を捨てる。
- ② 玉ねぎをスライスする。
- ③ ②と塩・コショウ、ケチャップとしょう油を入れて、空気を抜いて袋の上の方で閉じる。
- ④ ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)10分間加熱し取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー 159kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.6g 塩分 1.3g

6. 鶏肉の生姜煮(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

鶏むね肉	120g	
生姜	10g	
チンゲン菜	90g	
A {	片栗粉	小さじ 1/2
	しょう油	大さじ 3/4 弱
	砂糖	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
耐熱ポリ袋	1 枚	

身をフォークで刺すことで、鶏肉の縮みを防ぐことができます。

作り方

- ① 鶏むね肉の皮を取り、身をフォークで刺し、小さく一口大のブツ切りにする。
- ② 生姜は薄切りにし、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ポリ袋に①と生姜、Aを加えよく揉み、チンゲン菜を加え、空気を抜いて袋の上の方で閉じる。
- ④ ポリ袋クッキングをする(4ページ参照) 20分加熱し取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー 121kcal たんぱく質 13.6g 脂質 3.5g 塩分 1.1g

7. 缶じゃが（ポリ袋クッキング）



材料／2人分

じゃがいも	160g
玉ねぎ	40g
人参	20g
サバみそ煮（缶）	120g
生姜	適宜
グリーンピース（缶）	適宜
耐熱ポリ袋	1枚

野菜を小さく切ることので火が通りやすくなります。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さく切り、人参は小さめの薄切りにする。玉ねぎは薄く切り、生姜はすりおろす。（チューブタイプの生姜でも可）。
- ② ポリ袋に①とサバのみそ煮を汁ごと入れ、ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。
- ③ ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）30分加熱する。
- ④ 加熱後、③にグリーンピースを入れて余熱で温める。

1人分の栄養価

エネルギー 203kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.5g 塩分 0.7g

8. だし巻き卵 (ポリ袋クッキング)



材料/2人分

卵	M寸4個
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ4
水	小さじ2
耐熱ポリ袋	1枚

青のりや刻んだ青菜を加えてアレンジできます。

作り方

- ① ポリ袋に卵を入れてほぐし、めんつゆ、水を加える。
- ② ポリ袋の口をしっかりと絞り、ポリ袋クッキングをする(4ページ参照)熱いうちに形を作る。
- ③ 冷めたら、取り出して器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー 175kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.3g 塩分 1.2g