

## 火を使うポリ袋レシピⅢ 副菜・汁

### 1. はるさめの中華和え（ポリ袋クッキング）



材料／2人分

きゅうり	1/2本	
はるさめ	30g	
ハム	2枚	
A {	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	ごま油	少々
すりごま	大さじ1/2	
耐熱ポリ袋	1枚	

きゅうりがない場合は、レタスやパプリカなどで代用できます。

作り方

- ① きゅうりとハムは細い千切りにする。
- ② はるさめは、熱湯に3～4分つけておき、軟らかくなったらザルで湯切りし冷ましてから調理バサミで食べやすい長さに切る。
- ③ ポリ袋に①、②、A、すりごまを入れて軽く揉む。

1人分の栄養価

エネルギー 97kcal      たんぱく質 2.2g      脂質 2.7g      塩分 0.9g

## 2. とろろ昆布と梅干のすまし汁（ポリ袋クッキング）



材料／2人分

とろろ昆布	4g
梅干	1/4個
水	360ml
耐熱ポリ袋	1枚

容器に全材料を入れてお湯をかけても  
できます。

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ② ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）5分ほど加熱して取り出す。

1人分の栄養価

エネルギー 7kcal    たんぱく質 0.4g    脂質 0g    塩分 0.9g

### 3. 麩と乾燥野菜のみそ汁（ポリ袋クッキング）



材料／2人分

焼き麩	10個
乾燥野菜(小松菜など)	大きじ2
水	2カップ
顆粒だしの素	小さじ1/2
みそ	小さじ4
耐熱ポリ袋	1枚

乾燥野菜を常備しておくとは便利です。

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ② ポリ袋クッキングをする（4ページ参照）5分ほど加熱して火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー 41kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 塩分 1.5g

## 4. だんご汁 (ポリ袋クッキング)



材料/2人分

小麦粉	20g	水	1と1/2カップ
水	10ml	めんつゆ(2倍濃縮)	
ごぼう	15g		大きじ2
大根	40g	青ねぎ	5g
人参	25g	耐熱ポリ袋	1枚
こんにゃく(茹でる)	30g		
油あげ	15g		

みそ玉で作ってもおいしくできます。  
(みそ玉の作り方: 38ページ参照)

作り方

- ① ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねて、1つにまとめてラップに包み10分おく。
- ② ごぼうは皮をこそぎ取り、薄い斜め切りにして水にさらす。大根・人参は皮をむいて薄いいちょう切りにし、青ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口サイズに切る。油あげは両面に湯をかけ粗熱が取れたら、細切りにする。
- ③ ①を棒状にして、ゴルフボールくらいの大きさにちぎり丸める。
- ④ ポリ袋に、②、③、水、めんつゆを加えて、袋の空気を抜き、袋の口をしっかりと閉じておく。
- ⑤ 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 98kcal    たんぱく質 3.3g    脂質 2.8g    塩分 1.3g



## 5. お菓子で作るポテトサラダ



材料／1人分 ※注：1人分の分量です

じゃがりこ（サラダ）菓子	1個	お好みでこしょうやブラックペッパーを加えると風味が変わります。
マヨネーズ	大さじ3	
熱湯	1/2カップ	
コーン（缶【粒状】）	30g	
耐熱ポリ袋	1枚	

作り方

- ① じゃがりこが全て入るくらいのマグカップにポリ袋を入れて広げ、じゃがりこを入れる。
- ② ①に熱湯を注ぎ（じゃがりこがギリギリ浸かるくらい）2分ほど待つ。
- ③ マヨネーズ、コーンを入れて混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー290kcal      たんぱく質 2.8g      脂質 20.9g      塩分 0.8g