

火を使わないポリ袋レシピ 副菜

1. 塩昆布キャベツ和え (ポリ袋クッキング)



材料／2人分

キャベツ	1/4 玉	キャベツから水分が出るまでよくもんでください。
塩昆布	大さじ 1	
A	ツナ(缶【水煮】)	1/2 缶
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
	砂糖	少々
	ごま油	小さじ 1/2
	ごま	少々
耐熱ポリ袋	1 枚	

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切ってポリ袋に入れ、塩昆布も入れて揉む。
- ② ①にAを加える。

1人分の栄養価

エネルギー 104kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.1g 塩分 1.0g

2. 玉ねぎときゅうりのヨーグルト和え (ポリ袋クッキング)



材料／2人分

玉ねぎ	1/2 個
塩	少々
きゅうり	1/2 本
A	プレーンヨーグルト 大さじ1と1/2
	みそ 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
耐熱ポリ袋	1枚

野菜の水気をしっかりとしぼることで味がなじみやすくなります。

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、塩をふって揉み、水に2～3分さらして水気をしぼる。
きゅうりは斜めせん切りにする。
- ② ポリ袋にAを入れ、みそがなじむようにしっかり混ぜ、食べる直前に①を和える。

1人分の栄養価

エネルギー 39kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.5g 塩分 0.2g

3. キャベツのコールスロー

(ポリ袋クッキング)



材料/2人分

キャベツ	140g	
塩	ひとつまみ	
オリーブオイル	大さじ1	
A	プレーンヨーグルト	大さじ1
	酢	大さじ1
	塩・コショウ	少々
刻みパセリ	適宜	
耐熱ポリ袋	1枚	

お好みでAに少量のんにくを加えてもおいしくできます。また、キャベツがない場合は白菜でも代用できます。

作り方

- ① キャベツは細切りにしてポリ袋に入れ、塩をふりよく揉みしばらく置く。
- ② ①の水気をしっかり絞り、オリーブオイルを加え味がなじむように揉む。
- ③ ②にAを加え混ぜ、塩・コショウで味を調える。器に盛り、刻みパセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー 79kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.3g 塩分 0.7g

4. 切干し大根と大豆のサラダ (ポリ袋クッキング)



材料/2人分

切干し大根	14g
ツナ (缶【水煮】)	40g
大豆水煮 (缶)	80g
ひじき (缶)	40g
マヨネーズ	大さじ 1/2
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1
※ストック野菜 (きゅうりや人参など)	適宜
耐熱ポリ袋	1枚

ストック野菜を入れるとさらにボリュームが増え、食べ応えがあります。

作り方

- ① ポリ袋に切干し大根と少量の水(分量外)を入れて戻し、水気を切る。
- ② ツナ、大豆水煮、ひじき、マヨネーズ、めんつゆ、食べやすく切った野菜を混ぜ合わせ味付けする。

1人分の栄養価

エネルギー 165kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.9g 塩分 1.1g

5. 千切り紅白なます (ポリ袋クッキング)



材料/2人分

人参	1/2 本	
大根	200g	
A {	顆粒だし	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	白いりごま	小さじ 1
耐熱ポリ袋	1 枚	

食べる直前にAで和えると味がなじみます。

作り方

- ① ポリ袋を入れて広げたボウルに人参、大根を千切りピーラーで、細切りにして入れる。
- ② ①の中にAを入れ混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.9g 塩分 0.6g

6. ツナと春菊の白和え (ポリ袋クッキング)



材料／2人分

ツナ(缶【油漬け】)	80g
木綿豆腐	100g
春菊(葉)	30g
A { マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
耐熱ポリ袋	1枚

春菊の独特な香りが苦手な方でも食べやすいです。

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、上に皿などの重しをのせて水気をしっかり切る。
- ② 春菊は食べやすい大きさに切る。
- ③ ポリ袋に①を入れてくずし、②、A、ツナの汁を適量入れてよく混ぜ器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー 197kcal たんぱく質 11.2g 脂質 16.0g 塩分 0.6g