

「北区おすすめレシピ」 ポリ袋調理 ～パッキングメニュー～

※ ポリ袋は耐熱性ポリ袋をご使用ください

『 ごはん 』 1人分

【材料】
精白米 75g (1/2合)
水 100cc

【手順】

- ① 精白米と水をポリ袋に入れる。
- ② 30分ほどおいてから、沸騰した湯に入れて30分程度加熱する。

食塩相当量0g



『 おかゆ (5倍) 』 1人分

【材料】
精白米 40g
水 200cc

【手順】

- ① 精白米と水をポリ袋に入れる。
- ② 30分ほどおいてから、沸騰した湯に入れて30分程度加熱する。

食塩相当量0g

◎水の量を変えると軟らかさを調整できます

精白米	水	
1	: 7	→ 7倍がゆ
1	: 10	→ 10倍がゆ

『 トマトの洋風混ぜごはん 』 1人分

【材料】
精白米 75g (1/2合)
しめじ 50g
カットトマト缶 大さじ3
魚肉ソーセージ 1/2本
コンソメ顆粒 小さじ1/2
水 100cc

【手順】

- ① しめじは石づきを取り、小房にする
- ② 魚肉ソーセージは一口大に切る
- ③ 材料をすべてポリ袋に入れ、よくもんで混ぜてから空気を抜いて結ぶ
- ④ 沸騰した湯の中に入れ、30分程度加熱する

食塩相当量1.5g

『 ひじきとサバ缶のトマト煮 』

1人分

【材料】
じゃがいも 1/2個
たまねぎ 1/8個
しめじ 25g
ひじき (水戻ししたもの) 13g
サバ水煮缶 1/4缶
トマトケチャップ 大さじ1/2

【手順】

- ① じゃがいもは小さめに切る
- ② しめじは石づきを取り、ほぐす
- ③ たまねぎを一口大に切る
- ④ 材料をすべてポリ袋に入れ、空気を抜いて結ぶ
- ⑤ 沸騰した湯の中に入れ、20分程度加熱する

食塩相当量0.7g

◎材料はなんでもOK
◎味付けを変えてもOK
・中華だしなら小さじ1/3

『 野菜スープ 』 1人分 食塩相当量1.7g

【材料】
キャベツ 30g
もやし 20g
乾燥わかめ 1g
しめじ 20g
昆布茶 小さじ1・1/2
水 100cc

【手順】

- ① 野菜は手でちぎり、一口大にする
- ② しめじは石づきを手で取り、ほぐす
- ③ 材料をすべてポリ袋に入れ、空気を抜いて結ぶ
- ④ 沸騰した湯で20分ほど加熱する



『 野菜の煮物 』 1人分

【材料】
れんこん 40g
大根 70g
コンニャク 20g
にんじん 20g
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ1/2

【手順】

- ① 野菜とれんこんを一口大に切る
- ② 材料をすべてポリ袋に入れてもんで混ぜる
- ③ ポリ袋の中の空気を抜いてから結び、沸騰した湯で30分ほど加熱する



食塩相当量1.4g

『 かぼちゃのスープ 』 1人分

【 材料 】

かぼちゃ	150g (1/8個)
牛乳	100cc
コンソメ顆粒	1.5g
塩・コショウ	0.5g (お好みで)



【 手順 】

- ① かぼちゃは皮をむき1cm幅に切る
- ② ポリ袋に①、コンソメ顆粒、牛乳、塩・コショウを入れ、空気を抜いて結ぶ
- ③ 沸騰した湯の中に②を入れ、30分ほど加熱する
- ④ ③を取り出し、袋の上からもんでかぼちゃを崩す (袋が熱いので気を付ける)

食塩相当量1.2g

『 魚肉ソーセージ入りだし巻き卵 』 1人分

【 材料 】

卵	1個
魚肉ソーセージ	1/2本
牛乳	大さじ1
だし汁	大さじ1
コショウ	少々



【 手順 】

- ① 魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る
- ② 卵、牛乳、だし汁、コショウ、①をポリ袋に入れ、よくもんで混ぜ、空気を抜いて袋を結ぶ
- ③ 沸騰した湯の中に②を入れ、5分加熱する
- ④ 一度袋を取り出し、布巾で形を整え、再び湯に入れる。好みの固さになったら取り出す (加熱10分、余熱5分程度)

食塩相当量1.1g

『 焼きそば 』 1人分



【 材料 】

焼きそば (市販品)	1人分
ソース (付属品)	1人分
お好みの野菜	150g
魚肉ソーセージ	1/2本

【 手順 】

- ① 野菜と魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る
- ② ポリ袋に①とソースを入れ、よくもんで混ぜる
- ③ ②の中に麺を入れ、麺をほぐしながら全体にソースを絡ませる
- ④ 袋の空気を抜いて結び、沸騰した湯の中に入れ、25分ほど加熱する

『 鶏むね肉のハム 』

【 材料 】 作りやすい分量

鶏むね肉	300g (1枚)
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

【 手順 】

- ① 鶏むね肉の厚さが均等になるように、切れ目を入れ、観音開きにし、塩・砂糖をまんべんなくすりこむ
- ② ①を筒状に丸め、ラップでしっかり巻く
- ③ ②をポリ袋に入れ、空気を抜いて結ぶ
- ④ 沸騰した湯の中に③を入れて、5分ほど加熱したら火を止める
- ⑤ 放置し、余熱で加熱する
- ⑥ 湯が冷めたら取り出して、食べやすい大きさに切る

食塩相当量3.3g

『 リンゴのピューレ 』 1人分

【 材料 】

リンゴ	1/4個
水	大さじ1



【 手順 】

- ① リンゴは皮をむき5mm角に切る
- ② ①と水をポリ袋に入れて軽く混ぜ、空気を抜いて結ぶ
- ③ 沸騰した湯の中に②を入れて、15分ほど加熱する
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに潰す
- ◎ 剥いた皮も一緒に袋に入れて加熱するときれいな赤色と香りがつきます

食塩相当量0g