

【ポリ袋で作るご飯】🔥

エネルギー:257kcal たんぱく質:4.6g 食塩相当量:0.0g 調理時間:60 分

材料名	1 人分
無洗米	75g
水	150mL(3/4 カップ)
【ポリ袋 1 枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋に分量の無洗米と水を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、ねじりあげて口をかたく結び、30 分以上つけておく。
- ③ 鍋底に皿を敷いて②を入れ、水を入れる。
- ④ 鍋に蓋をして火にかけ、沸騰したら中火にして 20 分加熱する。
- ⑤ 火を止めて蓋をしたまま、鍋の中で 10 分蒸らす。

ポイント

- ・ポリ袋なので 1 食分ずつ作りやすい。
- ・無洗米なのでとがなくて良い。

【保温ジャーで作るおかゆ】

エネルギー:103kcal たんぱく質:1.8g 食塩相当量:0.0g 調理時間:1 時間以上

材料名	1 人分
無洗米(新米)	30g(大さじ3)
熱いお湯	250mL(1と 1/4 カップ)
【ポリ袋1枚使用】	



作り方

- ① 保温ジャー(真空断熱フードコンテナ)の予熱のため、熱湯を保温ジャーに注ぎ 3 分以上置いてお湯を捨てる。
- ② 保温ジャーの中にポリ袋を広げてかけ、米を入れる。
- ③ ②の中に熱いお湯を入れ、混ぜ、ポリ袋の口をねじって中に押し込む。
- ④ 蓋をしっかりと閉め、1時間以上置く。

ポイント

- ・古米ではなく新米を使う。
- ※ごはんの硬さは、お湯や水の量や置く時間で調整することができる。

【保温ジャーで作る卵雑炊】

エネルギー:132kcal たんぱく質:3.2g 食塩相当量:1.2g 調理時間:20 分

材料名	1 人分
包装米飯(パックごはん)	75g(1/2 パック)
熱いお湯	160mL(2/3 カップ)
卵スープ(フリーズドライ)	1 個
【ポリ袋1枚使用】	



作り方

- ① 保温ジャー(真空断熱フードコンテナ)の中にポリ袋を広げてかけ、ごはんとお湯を入れる。
- ② ①の中に熱いお湯を入れ、混ぜ、ポリ袋の口をねじって中に押し込み、ふたをしっかりと閉め、10分間置く。

【焼き鳥とはごろも煮のおかゆ】🔥

エネルギー:369kcal たんぱく質:19.0g 食塩相当量:1.3g 調理時間:10 分

材料名	1 人分
白がゆ	200g(1袋)
焼き鳥缶(ホテイ)	65g(1/2 缶)
はごろも煮缶(減塩タイプ)	50g
野菜ジュース(KAGOME)	30g(大さじ 2)
ごま油	2g(小さじ 1/2)
【ポリ袋 1 枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋に材料(白がゆ・焼き鳥缶・はごろも煮・野菜ジュース・ごま油)を入れ、空気を抜いてしっかり口を結ぶ。
- ② 鍋の底に皿を敷き、お湯を沸かす。沸騰したら、①を入れて約 10 分湯せんする。
- ③ やけどに注意して袋を取り出す。

ポイント

- ・野菜ジュースを使用し、乾燥野菜の代わりにビタミン・ミネラルを補う。
- ・お湯が使えない場合は、加熱せずに材料をそのまま混ぜる。

【さつまいもとツナの柔らかカレーそうめん】🔥

エネルギー:389kcal たんぱく質:20.9g 食塩相当量:3.5g 調理時間:20 分

材料名	1 人分
そうめん	50g
水	250mL(1 と 1/4 カップ)
ツナ缶(水煮)	70g (1 缶)
冷凍さつまいも	60g
冷凍ブロッコリー	40g
レトルトカレー甘口	100g (1/2 袋)
【ポリ袋2枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋を二重に重ね、中にそうめんを二等分に折って入れ、水を入れてなじませる。
- ② さらに、冷凍さつまいも、冷凍ブロッコリー、ツナ缶を加える。
- ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ④ 鍋の底に皿を敷き、お湯を沸かす。沸騰したら、③を入れて 15 分湯せんする。
- ⑤ 袋を開け、レトルトカレーを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 再度 3 分ほど湯せんして、全体が温まったら完成。

ポイント

- ・出来上がってからの待ち時間で麺の柔らかさを調整できる。
- ・ツナ缶とブロッコリーでたんぱく質を摂取することができる。

【カレーうどん】🔥

エネルギー:631kcal たんぱく質:21.3g 食塩相当量:3.6g 調理時間:30 分

材料名	1 人分
干しうどん	80g
卵	1個
カレー用野菜ミックス	80g
うどんスープ	半袋
カレー レトルト	半袋
水	200mL(1 カップ)
【ポリ袋 2 枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋1枚の口を広げ、卵をそっと割り入れ、袋の口を軽く結ぶ。
 - ② 別のポリ袋1枚の中に、干しうどんを折って入れ、カレー用野菜ミックス、うどんスープ、水を加え、空気を少し残し、袋の口をしっかりと閉じる。
 - ③ 鍋に水を入れて加熱する。(小さな泡がポコポコ出るくらいまで)そこへ、①、②、カレーレトルトを入れ、15 分加熱する。(卵をしっかり固めたい時 17 分加熱する)
 - ④ 加熱後、鍋から②の袋を取り出し、口を開け、カレーレトルトを袋の中にすべて注ぎ入れ、軽く混ぜる。
 - ⑤ ④に、③で加熱した卵の袋の端を小さく切り、卵をそっと滑り出すように入れる。
 - ⑥ ⑤の袋のまま器に盛る。
- ※ 鍋の中には①、②、カレーレトルトの3つのポリ袋が一緒に入っている状態です。

ポイント

- ・3 つの袋を同時に加熱する場合は、袋同士や袋の底が鍋底に直接触れないようにする。
- ・割り箸や布巾を鍋底に敷いて“クッション”にすることで安全に加熱できる。

【豆腐入りお好み焼き】🔥

エネルギー:134kcal たんぱく質:5.4g 食塩相当量:1.3g 調理時間:30 分

材料名	1 人分
お好み焼き粉	25g(大さじ2強)
豆腐	50g
乾燥野菜	5g
ソース	5g
【ポリ袋 1 枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋に材料すべてを入れ、よく混ぜ、棒状に整え、中の空気を抜き、ポリ袋の口をねじり上げ、かたく結ぶ。
- ② 鍋の底に皿を敷き、皿の上に①を入れ、ひたひたの水を入れる。蓋をして、加熱する。
- ③ 沸騰したら、中火にし、約10分加熱する。火を止め、蓋をしたまま、10分間そのまま置く。

ポイント

- ・作り方の①でかたければ、水を加えて調整する。
- ・紅ショウガ、青のり等を加えてもよい。

【筑前煮】🔥

エネルギー:167kcal たんぱく質:12.9g 食塩相当量:1.56g 調理時間:30 分

材料名	1 人分
筑前煮の具	120g
焼き鳥缶	65g(1/2 缶)
だしの素(減塩)	4g(1/2 本)
水	30mL(大さじ 2)
【ポリ袋 1 枚使用】	



◆ 作り方

- ① ポリ袋に材料すべてを入れる。
- ② 空気を抜きながら、口をしっかりと結ぶ。
- ③ 鍋の底に皿を敷き、お湯を沸かす。沸騰したら、②を入れて 20 分加熱する。
- ④ 火を止め、湯の中で 5 分程度放置する。

★ポイント

- ・野菜から水分が出るため、水は減らしてもよい
- ・焼き鳥缶ではなく、水煮の大豆でも可能。その場合は、だしの素の量を 1 本に変更する。

【高野豆腐のカレースープ】🔥

エネルギー:341kcal たんぱく質:21.1g 食塩相当量:4.3g 調理時間:25 分

材料名	1 人分
高野豆腐	16.5g
魚肉ソーセージ	70g(1 本)
カレールウ	20(ひとかけ)
スライスチーズ	1枚
水	200mL
【ポリ袋 1 枚使用】	



作り方

- ① 鍋の底に皿を敷き、水を入れる。蓋をして加熱し、沸騰させておく。
- ② 高野豆腐、ソーセージは食べやすい大きさに切り、カレールウと水とともにポリ袋に入れ、よく混ぜ、中の空気を抜き、ポリ袋の口をねじり上げ、かたく結ぶ。
- ③ 沸騰した①の中に②を入れ、約 17 分加熱する。
- ④ 加熱後、ポリ袋を開けてスライスチーズを入れ、再度口を結び保温してチーズを溶かす。

ポイント

- ・高野豆腐や魚肉ソーセージでたんぱく質がしっかり摂取することができる。

【鯖と切り干し大根のサラダ】

エネルギー:213kcal たんぱく質:12.6g 食塩相当量:1.2g 調理時間:15 分

材料名	1 人分
鯖水煮缶	50g(半分)
切り干し大根(乾燥)	15g
乾燥わかめ	2g
マヨネーズ	12g(大さじ 1)
缶詰の汁	大さじ 2
【ポリ袋 1 枚使用】	



作り方

- ① 切り干し大根を食べやすい大きさにはさみ等で切る。
- ② ポリ袋にマヨネーズ以外の材料を入れて混ぜ合わせ、10 分程置いておく。
- ③ やわらかくなったらマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

ポイント

- ・鯖はたんぱく質や DHA が豊富で栄養価の高い食材である。
- ・切り干し大根は食物繊維、カルシウム、カリウムなどの栄養素を多く含み、保存性もある。

【切り干し大根のツナ和え】

エネルギー:201kcal たんぱく質:15g 食塩相当量:1.5g 調理時間:20 分

材料名	1 人分
ツナ缶水煮	70g(1 缶)
切り干し大根	15g
コーンパウチ	27.5g(2 分の 1 袋)
マヨネーズ	6g
水	大さじ 1~2
【ポリ袋 1 枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋にツナ缶を汁ごと入れる。
- ② 切り干し大根が大きい場合は適当な大きさに切る。(はさみ等)
- ③ ①に②とコーンを入れ、ポリ袋の上からもみながら混ぜる。
- ④ ポリ袋の口をかたく結び(もう一度開けられるように結ぶ)、しばらく置く。
- ⑤ 切り干し大根がしんなりしたら、マヨネーズを入れ、袋の上からもみながらよく混ぜる。
- ⑥ 切り干し大根がしんなりしない場合は、水を加え調節する。

ポイント

- ・ツナ缶をまるごと 1 缶使っているので、たんぱく質を摂取できる。
- ・コーンを加えて色鮮やかに。

【豆腐入り蒸しケーキ】🔥

エネルギー:186kcal たんぱく質:8.1g 食塩相当量:0.2g 調理時間:35分

材料名	1人分
ホットケーキミックス	25g(約大さじ3)
豆腐(長期保存用)	50g(約大さじ2)
スイートコーン (ドライパック)	27.5g(1/2パック)
【ポリ袋1枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋に材料すべてを入れよく混ぜ、棒状に整え、中の空気を抜き、ポリ袋の口をねじり上げ、かたく結ぶ。
- ② 鍋の底に皿を敷き、皿の上に①を入れ、浸かるくらい水を入れる。蓋をして、加熱する。
- ③ 沸騰したら、中火にし、15分間加熱する。火を止め、蓋をしたまま、10分間そのまま置く。

ポイント

・豆腐を入れる際、豆腐の汁をなるべく入らないようにする

【お麩のきなこもち風】

エネルギー:32kcal たんぱく質:1.2g 食塩相当量:0g 調理時間:35分

材料名	1人分
焼き麩	2g
水	10mL
きな粉	2g
砂糖	2g
【ポリ袋1枚使用】	



作り方

- ① ポリ袋に焼き麩、水、きな粉半量(または全量)、砂糖を入れ、もみ込む。
- ② ポリ袋の口をかたく結び、30分以上置いておく。
- ③ 時間経過後、②の袋の口を開ける。
- ④ この時①の工程で、きな粉を半量入れている場合は、残りのきな粉をふりかけて完成させる。全量を入れた場合は、30分以上置いたら完成。

ポイント

- ・調味料と焼き麩をもみ込む際に、全体にもみ込むことで時間が経つととても柔らかくなる。
- ・きな粉の量を調整することができるため、好みの甘さにすることができる。