

〈 ごはん 〉

〈材料 2人分〉

米	1合
水	210cc

作り方

- ①洗米した米と水を調理用ポリ袋に入れ、袋の中の空気を抜き上部を結ぶ。約30分浸水させる。
- ②鍋に湯を沸す。
- ③沸騰した湯の中に耐熱皿を入れ、結び目を上にした①を入れる。
- ④中火～弱火の火加減で約30分加熱する。
鍋の火を止め、袋を取り出す。

ポイント

- ・無洗米の場合は精米したものより水は多めです。
- ・水の量を増やすことで、おかゆや軟飯が作れます。
- ・水を野菜ジュースに代えるとケチャップライス風になります。
- ・1人分ずつ袋を分けて調理すると、食べる時に便利です。



〈 ひじき煮 〉

〈材料 2人分〉

ひじき	50g
人参	20g
大豆	50g
ツナの缶詰	1/2缶
麵つゆ(希釈用)	小2
砂糖	小1

作り方

- ①材量を調理用ポリ袋に入れ、袋の外から軽く混ぜ合わせる。
 - ②袋の中の空気を抜き上部を結ぶ。
 - ③沸騰した湯の中に耐熱皿を入れ、②を結び目を上にして入れる。
 - ④中火～弱火の火加減で約15分加熱する。
 - ⑤火を止め鍋から袋を取り出し器に分ける。
- ※ひじき・大豆はドライパックを使用
※麵つゆは2倍希釈を使用

ポイント

- ・にんじんは火を通りやすくするため薄めに切ります。
- ・大豆は水煮でも同様に作れます。
- ・葉物野菜等があれば加えていただくと栄養がアップします。



〈 切干し大根のうま煮 〉

〈材料 2人分〉

切干し大根	20 g
人参	30 g
うすあげ	1 枚
ツナ缶	1 缶
めんつゆ(希釈用)	小 2
水	大 3

作り方

- ①切干し大根は食べやすい長さにはさみで切りほぐす。人参は千切りにし、うすあげは半分の長さに切り千切りにする。
 - ②材量を調理用ポリ袋に入れ、袋の外から軽く混ぜ合わせ、袋の中の空気を抜き上部を結ぶ
 - ③沸湯した湯の中に耐熱皿を入れ、②を結び目を上にして入れる。
 - ④中火～弱火の火加減で約 20 分加熱する。
 - ⑤火を止め、鍋から袋を取り出し器に分ける。
- ※麺つゆは 2 倍希釈を使用

ポイント

- ・にんじんは火を通りやすくするため薄めに切ります。
- ・薄切りにしたきのこ等入れても美味しく作れます。
- ・加熱時間を長くすれば、切干し大根は軟らかくなります。



〈 蒸しパン 〉

〈材料 2人分〉

ホットケーキの素	1 袋
卵	1 個
牛乳	※
ドライフルーツ	適量

作り方

- ①材料を袋に入れ、袋の上からもみ混ぜる。
- ②袋の空気を抜き、上部を結ぶ。
- ③袋の中の空気を抜き上部を結ぶ。
- ④沸湯した湯の中に耐熱皿を入れ、③を結び目を上にして入れる。
- ⑤中火～弱火の火加減で約 15 分加熱後裏返し、さらに 15 分加熱する。

ポイント

- ・牛乳の量はホットケーキの素の量により異なります。
- ・調理する量が多いと火が通りにくくなるので注意しましょう。
- ・混ぜ込むものは好みに合わせ美味しくいただきましょう。
- ・牛乳がない場合は、水とスキムミルクで作れます。
- ・ドライフルーツの代わりにツナ缶や野菜チーズを入れても！

