

■ ポリ袋 de ごはん

【 材 料 】

普通ごはん	やわらかごはん	おかゆ
米:1 合(150g)	米:1 合(150g)	米:1/4 合(約 38g)
水:180ml	水:250ml	水:250ml

【 作り方 】

- (1)米と水を入れて空気を抜いてしばる。
- (2)沸騰した鍋のお湯の中に材料入ったポリ袋を浮かべ 30 分茹でる。
- (3)炊き上がったら 15 分程蒸らして出来上がり。

●普通ごはん

●やわらかごはん

●おかゆ



1人分栄養価

エネルギー	234 kcal
たんぱく質	3.8g
脂 質	0.5 g

エネルギー	234 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂 質	0.5 g

エネルギー	65 kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	0.2 g

■ ポリ袋 de オムレツ

【 材 料 】(1人分)

鶏 卵	1 個(50g)
ポテトチップス	10枚(10g)
冷凍ホウレンソウ	20g
牛乳(又は豆乳)	小さじ 2(10ml)
ケチャップ	適量



【 作り方 】

- (1)袋にポテトチップスを入れ潰す。
- (2)残りの材料を入れよく混ぜ、袋の空気を抜いてしばる。
(オムレツの形にしたいので袋の淵に寄せてしばる)
- (3)沸騰したお湯の中に袋ごと入れて 15~20 分茹でる
- (4)ケチャップをかけて出来上がり。

エネルギー	136 kcal	脂 質	9.1 g
たんぱく質	7.6 g	食塩相当量	0.3 g

■ かぼちゃの煮物

【材 料】(1 人分)

かぼちゃ	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
水	大さじ1

【 作り方 】

- ① カボチャは食べやすい大きさに切る。
- ② めんつゆ(3倍濃厚)、水と袋に入れ、空気を抜き20分加熱する。

※このときカボチャの角で袋が破れないよう、面取りするか、袋を二重にする。



エネルギー	84 kcal	脂 質	0.3g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.6 g

■ ココア蒸しパン

【 材 料 】(作りやすい分量:2 人分)

ホットケーキミックス	40g
ココア	小さじ2
牛乳	大さじ1

【 作り方 】

- ① 袋にホットケーキミックスとココアを入れ混ぜる。
- ② 牛乳を入れよく混ぜる。
- ③ 生地を片側に集め、空気を抜きながら上の部分をしばる。
途中でひっくり返し、均等に加熱する。(20分)
- ④ 熱くて柔らかいうちに、袋の上からふきん等を使って形を整える。



エネルギー	84kcal	脂 質	1.5g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.2 g