

令和8年度宮津市食生活改善推進員研修②レシピ

非常時に役立つパッククッキングを実践してみましょう！

- ※パッククッキングをおこなう際は、必ず耐熱性のポリ袋を使用してください。
※パックするときは、中の空気をしっかり抜き、袋の上の方でしっかりと結んでください。

白ごはん

2人分材料

無洗米……………1合	水……………200ml
------------	-------------

(作り方)

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、ポリ袋の空気を抜きながら上部で口を結ぶ。
- ② ①の状態ですら30分程吸水させる。
- ③ 水を入れた鍋に耐熱皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら②を入れ弱火で30分加熱する。
- ④ 鍋から取り出して10分蒸らし、よくほぐす。(タオルで包むと冷めにくい)

親子煮

2人分材料

焼き鳥缶(たれ) ……2缶	しょうゆ……………小さじ2
卵……………2個	刻みねぎ……………適量
玉ねぎ……………1/2個	刻みのり……………適量

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② ポリ袋に卵を入れてよく揉み、焼き鳥缶、①、しょうゆを加えてさらに揉む。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら上部で口を結ぶ。
- ④ 水を入れた鍋に耐熱皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら③を入れ弱火で30分加熱する。

切干大根のサラダ

2人分材料

切干し大根……………20g	A	マヨネーズ……………大さじ1
ツナ水煮缶……………20g		しょうゆ……………小さじ1/2
コーン缶……………20g		塩昆布……………4g
		こしょう……………少々

(作り方)

- ① ポリ袋に切干し大根と水を入れ、やわらかくなるまでよく揉む。やわらかくなったら水気を切る。
- ② 切干し大根を食べやすい大きさに切り、ツナ缶、コーン缶、Aを加えて混ぜ合わせる。

小松菜と油揚げの煮びたし

2人分材料

小松菜……………	100g	しょうゆ……………	小さじ2
油揚げ……………	40g	砂糖……………	小さじ1
鰹節……………	5g	水……………	100ml

(作り方)

- ① 小松菜は3cm長さに切る。油揚げは細切りにする。
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、ポリ袋の空気を抜きながら上部で口を結ぶ。
- ③ 水を入れた鍋に耐熱皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら②を入れ弱火で20分加熱する。

小豆羊羹

2人分材料

ゆであずき……………	50g	粉寒天……………	1g
水……………	100ml	砂糖……………	小さじ1

(作り方)

- ① ポリ袋に材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋の空気を抜きながら上部で口を結ぶ。
- ③ 水を入れた鍋に耐熱皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら②を入れ弱火で20分加熱する。
- ④ ③を取り出し、水を張ったボウルに入れて冷やす。(粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固めてもよい。)
- ⑤ 固まったらポリ袋から取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
白ごはん	234kcal	3.8g	0.5g	55.7g	2.3g	0.0g
親子煮	229kcal	21.4g	11.7g	11.1g	1.4g	1.8g
切干し大根サラダ	65kcal	2.7g	4.7g	4.5g	2.1g	0.8g
小松菜の煮びたし	78kcal	6.8g	4.9g	3.2g	1.1g	0.9g
小豆羊羹	57kcal	1.1g	0.1g	14.2g	1.2g	0.1g
合計	663kcal	35.8g	21.8g	88.7g	8.1g	3.5g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 21.6% : 脂質 29.6% : 炭水化物 48.8%