

エコライフクッキング

～鍋1つでできる袋調理～

和食編

平成27年2月19日

(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

炊き込みご飯

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
精白米	70g	70×2	70×4	70×6
焼き鶏(缶)	1/2缶	1缶	2缶	3缶
舞茸	50g	1パック	2パック	3パック
おろし生姜	2cm程	4g	8g	12g
麵つゆ3倍濃縮	小2	20ml	40ml	60ml
水	70ml	140	280	420
セリ	5g	10	20	30
エネルギー	340kcal			
たんぱく質	12.5g			
脂質	2.9g			
炭水化物	65.5g			
塩分	1.5g			

<調理方法>

- ① 米を洗ってザルに上げておく。
- ② 舞茸は小分けする。
- ③ 高密度ポリエチレンの袋に1人分ずつ、すべての材料を入れて混ぜ、空気を抜いて口を固く結ぶ。余分な袋の先を切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて約25分ゆで、10分程むらす。
- ⑤ 茶碗にい盛り付け、小口切りにしたセリを上に乗らす。



- ★高密度ポリエチレンを使用すること。
- ★空気をしっかり抜くこと。
- ★残りものの焼き鶏等でもできます。

主菜

豚肉のチャーシュー風

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
豚もも肉塊	80g	160	320	480
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
おろし生姜	少々	1cm	2cm	3cm
おろしにんにく	少々	1cm	2cm	3cm
日本酒	大1/2	大1	大2	大3
みりん	大1/2	大1	大2	大3
濃口しょうゆ	大1/3	小2	小4	大2
トマト	30g	60	90	180
エネルギー	144kcal			
たんぱく質	17.8g			
脂質	4.9g			
炭水化物	3.5g			
塩分	0.6g			

<調理方法>

- ① 豚肉の塊に塩こしょうをすりつけしばらく置く。
- ② 高密度ポリエチレンの袋に①の肉と調味料、おろし生姜、にんにくを入れよくもみ、空気をぬいて口を堅くしばる。
- ③ 沸騰した湯に入れ約20分入れ、そのまま冷ます。
- ④ 食べやすい薄さにスライスする。トマトを切り、添える。



- ★豚肉の煮汁は、ソースとして使用します。

副菜

キャベツのコンソメ煮

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ベーコン	10g	20	40	60
キャベツ	90g	180	360	540
菜の花	1本	2本	4本	6本
コンソメ	1/2個	1個	2個	3個
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
水	大1	大2	60ml	90ml
エネルギー	69kcal			
たんぱく質	3.0g			
脂質	4.2g			
炭水化物	6.2g			
塩分	1.1g			

<調理方法>

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② キャベツ短冊切りにする。
- ③ 菜の花は2cm長さに切る。
- ④ 高密度ポリエチレンの袋に、①～③の食材と刻んだコンソメ、塩こしょう、水を入れ、空気を抜き、口を堅く止める。
- ⑤ 沸騰した湯に入れ、約15分ゆでる。



- ★ 空気をしっかり抜きましょう。
- ★ シーチキンなど缶詰なども使うことができます。

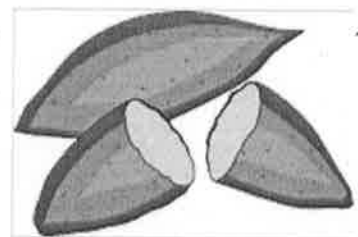
菓子

さつまいものクッキー

材料名	分量 (1人分)	目安量
		6人分 (24個)
さつまいも	25g	150g
ホットケーキの素	17g	100g
さとう	1.5g	大さじ1
サラダ油	小1.5	50ml (固さ調整)
黒ごま	少々	少々
1/6量		
エネルギー	151kcal	
たんぱく質	1.6g	
脂質	6.3g	
炭水化物	21.8g	
塩分	0.2g	

<調理方法>

- ① さつまいもはサイコロ切りにする。沸騰した湯で柔らかくゆでる。または電子レンジにかける。
- ② ボールに①を入れ、マッシャー等でつぶす。
- ③ ホットケーキの素、さとうサラダ油を入れ、ひとまとめにする。
- ④ オープンの天板に③を丸くまるくしてのせ、上に黒ごまを少々のせて抑える。
- ⑤ 180℃のオーブンで約20分焼く。



- ★ ゆでた湯を使って。
- ★ サイコロに切ることで、皮まで食べることができます。