

ポリ袋で作る炊き込みご飯

やきとり炊き込みご飯



材料

- ・ 米 紙コップ 1 杯
- ・ 水 紙コップ 1 杯
- ・ 焼き鳥缶詰（たれ味） 1 缶
- ・ 焼き鳥缶詰（塩味） 1 缶
- ・ 乾燥ひじき 4g
- ・ かつおぶし 2g （なくてもよい）

作り方

1. 米を少量の水で洗い水気を切る。
2. 耐熱性のポリ袋に 1 の米と同量の水を入れる。
3. 焼き鳥缶詰をタレまで全部入れる。
4. 乾燥ひじき、かつおぶしを入れて空気を抜いて縛る。
5. 鍋に湯を沸かし 4 のポリ袋を入れ 30分加熱する。
6. ポリ袋を取り出して、10分蒸らして完成。

ワンポイント

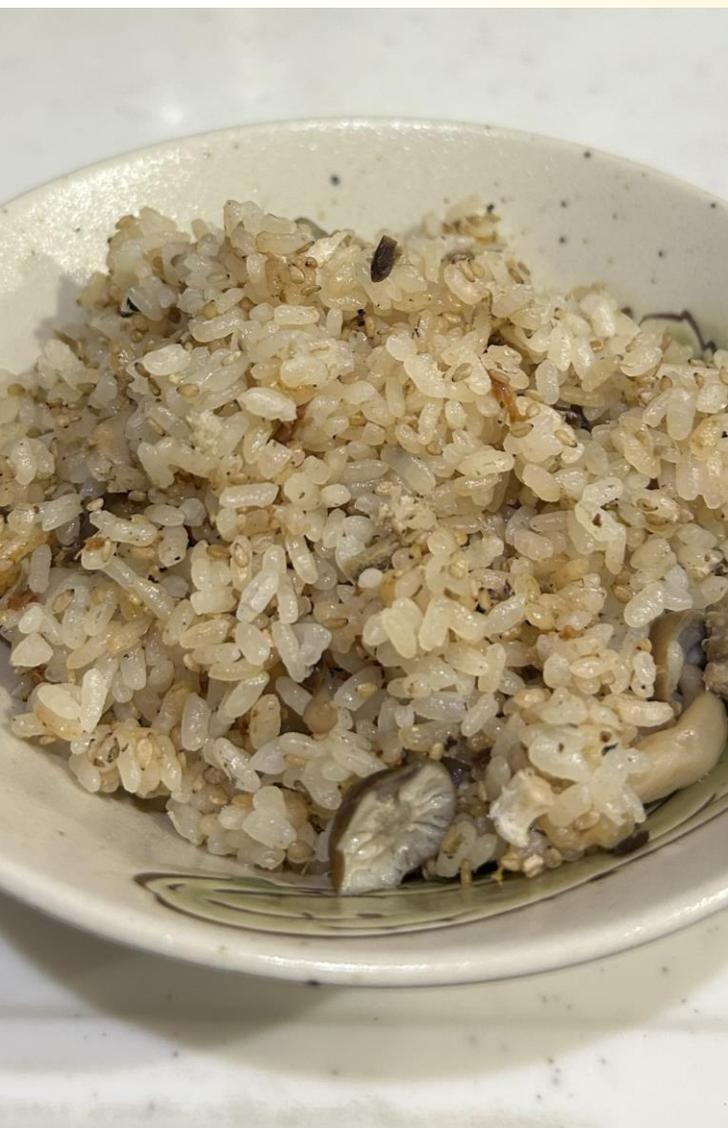
お米と水は同量でOKなので、紙コップ以外でも代用できます。水を増やすと軟食になるので幅広い年齢層に対応できます。

主食

主食

ポリ袋に入れて、鍋で加熱するだけ

さば缶を使った 和風炊き込みご飯



材料

- ・ 米 2合
- ・ さば缶 1缶
- ・ 梅干し 2個
- ・ しめじ 適量
- ・ 水 200ml
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ・ ごま 少々

作り方

1. 耐熱性のポリ袋に米を入れ2回ほど軽く水でもみ洗いする。
2. 1の袋にさば缶、梅干し、しめじ、★の調味料、水200mlを入れ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 水が沸騰した鍋に2を入れ、20分加熱、火を止めて、ふたをして10分蒸らす。
4. 蒸らし終わったら、梅干しの種を取り除き、ごまを入れ、軽く混ぜ合わせる。

ワンポイント

だし昆布を入れて一緒に炊き上げると、風味が出て、よりおいしくなります。

味付けいらず！

かんたん親子丼



材料

- 焼き鳥缶詰（たれ味） 1缶
- 玉ねぎ 1/2個
- 卵 1個
- ごはん 150g

作り方

1. 玉ねぎをうす切りにする。
2. 玉ねぎが透明になるまで炒め、焼き鳥の缶詰を入れて火にかける。
3. 2の中に溶いた卵を回し入れる。
4. お皿に盛ったごはんの上に3をかける。

ワンポイント

うす味に仕上がります。
お好みでしょうゆを足すか、
焼き鳥缶詰を
増やしてください。

主食

主食

野菜ジュースとカレー粉、あとは具材を入れて お手軽簡単カレー



材料

- 野菜ジュース 200ml
 - カレー粉 大さじ1
 - 具材（ウインナーや缶詰など）
 - ごはん
- ※お好みで チーズ・ケチャップ

作り方

1. 鍋に野菜ジュースとカレー粉、具材を入れ、10分間ほど煮込む。
2. 器に盛ったごはんに1をかける。

ワンポイント

煮込んだ後に、冷えるまで寝かすと、なお美味しい。
チーズやケチャップを入れると、辛みが和らぎます。

一つでおなかがいっぱいになる主食!!

ツナとコーンのかんたん軍艦



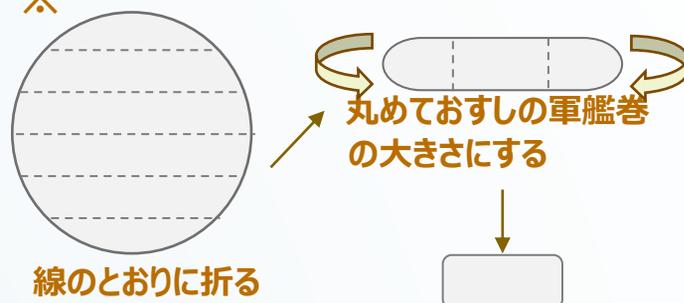
材料

- ・ ライスペーパー 2枚
- ・ ツナ缶 1/2缶
- ・ コーン 20g
- ・ 塩昆布 4g
- ・ 味付け海苔 2枚
- ・ 水 少々

作り方

1. ポリ袋にツナとコーン、塩昆布を入れまぜる。
2. 水にライスペーパーをひたしてやわらかくする。
3. 2を軍艦にしたい大きさに丸める。

※



ワンポイント

ライスペーパーは水でさっと通すだけで、モチモチ食感になります。ズーっと水につけておく必要はありません。

4. 3に味付け海苔を巻く。
5. 上に1をのせる。

缶詰を使って “簡単” “おいしい”

大豆&コーンのお好み焼き



材料

- 缶詰大豆 120 g
- 缶詰コーン 粒60 g 汁90ml
(汁が足りない分は水を加える)
- 小麦粉 30 g
- ソース 適量
- マヨネーズ 適量
- 青のり 適量
- 紅しょうが 適量

作り方

1. 大豆をポリ袋に入れ粗めにつぶす。
2. 1の袋にコーンの粒と汁、小麦粉を入れよく混ぜる。
3. フライパンを熱して、油（分量外）を引く。
4. 2をスプーンなどでフライパンに広げ、中火で両面を焼き色がつくくらいに焼く。
5. 焼けたら、ソースやマヨネーズ、青のり、紅しょうがをお好みでかける。

ワンポイント

厚めのポリ袋を使用すると
よいです。

ツナなどがあれば
加えるとおいしいです。
食べやすいサイズで
焼いてください。

お茶漬けの素で簡単に作れる

和風パスタ



材料

- 乾燥パスタ 50g
- 乾燥ひじき 小さじ1
- 水 適量
(パスタを茹でる用・ひじきをもどす用)
- 塩 少々
- お茶漬けの素 1/2袋
- 大葉 1枚

作り方

1. 鍋に水を入れて沸騰させる。
2. 別の容器に1のお湯（適量）を入れ、乾燥ひじきをもどす。
3. 1のお湯に塩と乾燥パスタを入れて茹で上げる。
4. 茹でたパスタをザルに取り、2のひじきの入った容器に、パスタ・食べやすくちぎった大葉・お茶漬けの素を入れ混ぜる。

ワンポイント

お茶漬けの素は
たくさんの種類があるので、
いろいろな味を
楽しんでください。

包丁なし！食感いろいろ！

サンマの混ぜビーフン



材料

- ・ ビーフン 70g
- ・ きくらげ 6片
- ・ 高野豆腐 一口大6個
- ・ サンマの蒲焼缶 1缶
- ・ 塩こんぶ 少々
- ・ ごま油 大さじ1/2
- ・ 酢 大さじ1

作り方

1. ビーフン、きくらげ、高野豆腐を水に30分ひたす。ひたし終わったら、水をきる。
2. サンマの蒲焼を箸でほぐす。
3. 耐熱性のポリ袋に材料すべてを入れ、揉んで混ぜる。
4. ポリ袋を熱湯に15分つけて完成。

ワンポイント

熱湯にしっかりとつけてください。