

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

りんご、甘夏のマーマレード煮

☆ポイント☆

- ・砂糖を使わない
- ・簡単、彩りきれい
- ・ヘルシーコンポート

材料・分量
(2人分)

りんご 1個 くし切り
甘夏 半分 房を取る
マーマレード 大2
ラム酒、シナモン 少々



加熱時間
約20分

作り方

- ① りんご、房を外し実のみとした甘夏をポリ袋に入れる
- ② ラム酒、シナモンを入れ袋を閉じる



役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

フルーツミルク

☆ポイント☆

- ・お好みのフルーツでどうぞ
- ・フルーツはそのまま
- ・ソースはとろ火加熱3分

材料・分量
(2人分)

バナナ 1本、キウイフルーツ、
イチゴ、スイカ等お好みで
ソース
ココナッツミルク 50cc
豆乳 150cc



加熱時間(とろ火)
ソースのみ 3分

作り方

- ①、季節の果物をいただく。
- ②、ソースのみとろ火で3分加熱する。
- ③、加熱したソースを、生の果物に添える。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

りんごとチーズのヨーグルト和え

☆ポイント☆

- ・加熱の要らない簡単メニュー
- ・ポリ袋の中で和えるだけ
- ・温めた牛乳でもOK

材料・分量
(2人分)

りんご 1個、スライスチーズ
1cm幅拍子切り
プレーンヨーグルト 大2
メープルシロップ 小1



加熱時間
なし

作り方

- ◎ 加熱のいらない簡単メニュー。
- ◎ 好みの果物と、ヨーグルトを和えるだけ。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

りんごのコンポート

☆ポイント☆

- ・冷やしても温かいままでもOK
- ・加熱前りんごに切れ目を入れる

材料・分量
(2人分)

りんご 1個
・レモン汁 少々
・ティーシュガー 1本
飾り
・ミント、ホイップクリーム



加熱時間
10分

作り方

- ① りんごに写真より細かく切れ目を入れると、味がなじみやすい。
- ② 輪切りレモンを入れると酸味が増す。
- ③ 器を工夫すると、おしゃれな一品になる。

役立ちレシピ集 ポリ袋食

蒸しパン

☆ポイント☆

- ・市販のホットケーキミックス粉を使用
- ・ポリ袋で簡単にできる
- ・お好みの具材どうぞ

材料・分量
(2人分)

ホットケーキミックス 150g
水 100cc
レーズン、クルミ、甘納豆、
フルグラ等
砂糖 大3
粉ミルク スティック1本

クルミ入り



加熱時間
約10分

レーズン入り

作り方

- ① ホットケーキミックス粉を使う。
- ② プレーン、レーズン、クルミ、甘納豆、フルグラ等を入れても良い。
- ③、ハイゼックス、ポリ袋に材料を入れ、輪ゴムをかける。この時、粉に膨張剤が入っているので、破裂しないように輪ゴムの下に小さな穴をあけて湯の中に入れる。

役立ちレシピ集 ポリ袋食

あずき蒸しケーキ

☆ポイント☆

- ・上新粉を使う
- ・和菓子
- ・優しい一品

材料・分量
(2人分)

茹であずき(缶詰可) 200g
卵 2個 卵白、卵黄に分ける
砂糖 20g
上新粉 30g



加熱時間
10分

作り方

- ① 卵白、卵黄に分ける
- ② 卵白は、泡立て器で角が立つ位泡立て、砂糖を加えメレンゲを作る
- ③ 卵黄にあずき、上新粉を入れ種を作る
- ④ メレンゲを壊さないように種を混ぜる
- ⑤ 袋に入れる

