

## オムレツ

### ☆ポイント☆

- ・卵料理をハイゼックス、ポリ袋で
- ・たまごスープ、オムレツに応用できる
- ・加熱後、袋の中でクチュクチュと

材料・分量  
(1人分)

- 卵 1個
- ◎ 冷凍エビ 適当 砂糖
  - ◎ コンビーフ 適当 砂糖
  - ◎ オムレツの材料

加熱時間  
約10分



### 作り方

- ① 卵料理は、ゆっくり火を通し加熱後袋の中でクチュクチュすると、簡単です。
- ②、ざく切りトマト、チーズを入れても良い。
- ③、ハイゼックス、ポリ袋どちらでもできる。たくさん欲しいときは、ポリ袋が良い。

## キャベツの甘酢

### ☆ポイント☆

- ・キャベツをたっぷり
- ・袋に入れて茹でるだけ

材料・分量  
(1人分)

- キャベツ ざく切り  
ベーコン 短冊、角切り  
調味料 甘酢 マヨネーズもOK

加熱時間  
10分



### 作り方

- ①、キャベツをざく切り、ベーコンはサイコロにし袋に入れる。
- ②、袋の口を、空気が入らないようにしばる。10分加熱。ベーコンの塩味で調味料要らず。

## 役立ちレシピ集 ポリ袋食

### トマトの卵炒め

#### ☆ポイント☆

- ・ポリ袋で作る
- ・彩がきれい
- ・調味料を工夫すれば介護食に便利

材料・分量  
(2人分)

トマト 大1個 ザク切  
卵 2個、玉ねぎ サイコロ  
**調味料**  
薄口醤油 小さじ1、塩、コショウ  
ごま油  
**飾り**イタリアンパセリ、バジル等



加熱時間  
約5~10分

#### 作り方

- ①、透明のポリ袋使用。
- ②、トマトザク切、玉ねぎサイコロ、卵を入れポリ袋の口をもち、外からクチュクチュする。
- ③、加熱時間は、好みの硬さで調節する。盛付で彩に、緑を足す。
- ④、工夫すれば、塩分制限された人の食事に、介護食に利用できると思う。
- ⑤、素材の味が楽しめる。

## 役立ちレシピ集 ポリ袋食

### ピリ辛きゅうり

#### ☆ポイント☆

- ・副菜として最適
- ・簡単、美味しい
- ・お酒のおつまみにも・・・

材料・分量  
(1食分)

きゅうり 2本 拍子木切り  
甘酢 大さじ2  
鷹の爪、ごま油、醤油 少々



加熱時間  
約5分

#### 作り方

- ①、きゅうり拍子木切り、甘酢大さじ2袋に入れ加熱。
- ②、箸休めの一品にどうぞ。

## 役立ちレシピ集 ポリ袋食

### さつま揚げとキャベツの甘辛和え

#### ☆ポイント☆

- ・お酒のおつまみに最適
- ・素材の味が楽しめる
- ・調味料が最小限

材料・分量  
(2人分)

さつま揚げ 2枚  
キャベツ 2枚  
**調味料**  
醤油 大さじ1、砂糖 大さじ1  
鷹の爪 輪切り 少々



加熱時間  
約5分

#### 作り方

- ①、さつま揚げは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ②、ポリ袋にすべての材料を入れる。袋の空気を全部外に出し、輪ゴムでしばる。
- ③、とろ火で5分間加熱。

## 役立ちレシピ集 ポリ袋食

### 大豆のひじき煮

#### ☆ポイント☆

- ・大豆水煮缶を使う
- ・おかずの定番
- ・乾物を使うので季節を問わない

材料・分量  
(2人分)

ひじき 大さじ1 水で戻す  
人参 1/4本 油あげ 1枚千切  
り 水煮大豆 100g  
**調味料**  
醤油 大さじ1 砂糖大さじ1  
ごま油 少々



加熱時間  
約20分

#### 作り方

- ①、袋に材料を全部入れる。全体を軽く混ぜ合わせる。
- ②、ポリ袋の中の空気を抜いて、真空状態にし空気が入らないようにし、輪ゴムで止める。
- ③、ポリ袋がなべ底に当たらないように工夫し加熱する。

# 鶏 煮

## ☆ポイント☆

- ・調味料は、塩麴又は塩コショウのみ
- ・塩麴と鶏肉は相性抜群
- ・きのこ・野菜をたっぷりと…

材料・分量  
(2~3人)

鶏肉 1枚  
 玉ねぎ 1個  
 好みのきのこ 適量  
**調味料** 塩麴又は塩コショウ



加熱時間  
約20分

## 作り方

- ① 鶏肉を事前に塩麴につけておく。又は、塩コショウする。
  - ② ポリ袋に食材を入れ、袋を閉じる。
  - ③ ポリ袋の中の空気を抜いて、真空状態にし空気が入らないようにし、輪ゴムで止める。
  - ④ ポリ袋がなべ底に当たらないように工夫し加熱する。
- ・  
 ◎ この料理は、調味料が少なく素材の味が楽しめると思う。

# かぼちゃ煮

## ☆ポイント☆

- ・素材の味を楽しむ
- ・だし汁で調味するのも美味  
(山添村奉仕団かやくご飯のだし汁)

材料・分量  
(2~3人)

かぼちゃ 適量  
 鶏ミンチ 適量  
**調味料**  
 醤油、酒、砂糖、みりん



加熱時間  
約20分

## 作り方

- 山添村赤十字奉仕団かやくご飯のだし汁(ハイゼックス20袋分)  
 水2000cc、醤油200cc、みりん100~50cc、うま味調味料又は昆布茶
- ① 袋にかぼちゃ、調味料を入れる。
  - ② ポリ袋の中の空気を抜いて、真空状態にし空気が入らないようにし、輪ゴムで止める。
  - ③ ポリ袋がなべ底に当たらないように工夫し加熱する。

## 役立ちレシピ集 ポリ袋食

### 里芋と枝豆の煮物

#### ☆ポイント☆

- ・ちよいかずに最適
- ・秋の小鉢で満足、満足

材料・分量  
(2~3人)

里芋 5~6個  
枝豆 30粒ほど  
**調味料**  
醤油、酒、砂糖、みりん  
又は奉仕団のだし汁



加熱時間  
約20分

#### 作り方

- 山添村赤十字奉仕団かやくご飯のだし汁(ハイゼックス20袋分)  
水2000cc、醤油200cc、みりん100~50cc、うま味調味料又は昆布茶
- ① 袋に材料と調味料を入れる。
  - ② ポリ袋の中の空気を抜いて、真空状態にし空気が入らないようにし、輪ゴムで止める。
  - ③ ポリ袋がなべ底に当たらないように工夫し加熱する。

## 役立ちレシピ集 ポリ袋食

### 肉じゃが

#### ☆ポイント☆

- ・おかずの定番
- ・だし汁で調味するのも美味  
(山添村奉仕団かやくご飯のだし汁)

材料・分量  
(2~3人)

牛肉 80g  
じゃが芋 2個、玉ねぎ 大1個  
人参 小1本  
**調味料**  
醤油、酒、砂糖、みりん  
又は奉仕団のだし汁



加熱時間  
約20分

#### 作り方

- 山添村赤十字奉仕団かやくご飯のだし汁(ハイゼックス20袋分)  
水2000cc、醤油200cc、みりん100~50cc、うま味調味料又は昆布茶
- ① 袋に材料と調味料を入れる。
  - ② ポリ袋の中の空気を抜いて、真空状態にし空気が入らないようにし、輪ゴムで止める。
  - ③ ポリ袋がなべ底に当たらないように工夫し加熱する。