

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

白身魚のトマト煮

☆ポイント☆

- ・**ポリ袋**でおかずを作る
- ・調味料を工夫すると、**介護、病人食、離乳食**として利用できる。
- ・素材の味をそのまま使える

材料・分量
(1人分)

白身魚1切れ 塩、コショウ小麦粉まぶす
玉ねぎ 適量 うす切り
トマト 適量 ざく切り
コンソメの素 半分 きざむ
添え野菜 別にゆでたブロッコリー
他青味野菜なら何でもよい



加熱時間
約15分

作り方

- ①、ポリ袋をひろげる。玉ねぎを下に敷く。
- ②、小麦粉をまぶした白身魚を置く。トマトをのせる。きざんだコンソメを入れる。
- ③、袋を閉じる。空気を抜いて密封状態にする。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

鶏ささみのチーズはさみ

☆ポイント☆

- ・とろけたチーズがささみとコラボ
- ・彩りがきれい
- ・素材の味をそのまま使える
- ・**ポリ袋**でおかずを作る

材料・分量
(1人分)

ささみ 一切れ、塩麴につける
人参、インゲン 適量 千切り
チーズ
添え野菜
レタス、トマト等



加熱時間
約15分

作り方

- ①、ポリ袋に観音開きにしたささみを置き、にんじん、いんげん、チーズをはさむ。
 - ②、袋を閉じる。空気を抜いて密封状態にする。
- ◎ 調味料を工夫すると、介護食、病人食になる。

役立ちレシピ集 ポリ袋食

エビチリソース

☆ポイント☆

- ・油を使わない
- ・えびのうまみがギュッと凝縮
- ・ポリ袋を使用

材料・分量
(1人分)

ポイルえび 5尾
玉ねぎ 1/2個
人参 1/6本、長ネギ 1/6本
調味料 トマトピューレ 1/4カップ
ケチャップ 大1、豆板醤少々、
片栗粉
添え野菜 あさつき、長ネギ



加熱時間
約15分

作り方

ポイルえび 5尾
玉ねぎ くし切り
人参 短冊切り
調味料 トマトピューレ1/4カップ
ケチャップ 大1/2
豆板醤、片栗粉
彩り長ねぎ(みじん切り)



役立ちレシピ集 ポリ袋食

ローストビーフ

☆ポイント☆

- ・パーティーメニューもできる
- ・お湯に入れてほっておくだけ
- ・ポリ袋を使用

材料・分量
(2人分)

牛もも肉ブロック 300g
玉ねぎ 1/4個 くし切り
調味料 塩 小1、コショウ
少々 ニンニクパウダー 少々
たれ
麵つゆ 大1、
トマトケチャップ 大1/2



加熱時間 休ませる時間
約20分 20分

作り方

- ① 牛もも肉に、調味料をまぶす。玉ねぎくし切りにし、ポリ袋に空気が入らないようにしぼる。
- ② 20分加熱する。
- ③ 牛もも肉は加熱後、お湯から取り出して20分ほど休ませる。
- ④ 肉を薄切りにし、たれの材料をとりみをつけてよく混ぜる。

役立つレシピ集 **ポリ袋食**

豚ロースの塩麴漬け

☆ポイント☆

- ・塩麴につけて準備しておく
- ・冷蔵庫で1晩置くと柔らかくなる
- ・**ポリ袋を使用**

材料・分量
(2人分)

豚ロース厚切り肉 2枚
塩麴大1強(一晩冷蔵庫に置く)
付け合せ 水菜などの青野菜
他 しめじ、エリンギ、しいたけ、人参
も可



加熱時間
約20分

作り方

- ① 塩麴を利用すると、調味料を最小限にできる。豚ロース、1晩塩麴につける。
- ② 人参、きのこと一緒に、ポリ袋に空気が入らないようにしばる。ポリ袋食は、素材の味を活かすことができる調理法です。
- ③ 20分加熱。
調味料を工夫すると、介護食、病人食に利用することができる食事です。
糖分制限や塩分制限の食事が可能です。

役立つレシピ集 **ポリ袋食**

ぶり大根

☆ポイント☆

- ・味がしっかりなじみ煮くずれなし
- ・**ポリ袋食を使用**

材料・分量
(1人分)

ぶり切り身 一切れ
大根 5mm幅のいちよう切り
4~5枚

調味料
醤油 大、1 砂糖 大1½



加熱時間
約30分

作り方

- ①、袋に小麦粉をまぶしたぶりを入れる。(照りがでる)
- ②、調味料を入れる。
- ③、袋を密封状態にし閉じる。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

大根とカキの甘酢蒸し

☆ポイント☆

- ・カキのうまみを含んだ野菜が美味しい
- ・甘酢でさっぱりと
- ・**ポリ袋を使用**

材料・分量
(2人分)

カキ 10個
大根、人参 5mmいちょう切り
酢 小さじ1
つけだれ 酢大1、みりん大1、
醤油小1、レモン、塩・コショウ
少々



加熱時間
約20分

作り方

- ①、大根、人参は5mm幅のいちょう切りにする。
- ②、ポリ袋に(つけだれ)以外の調味料を入れる。
- ③、袋を密封状態にし閉じる。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食・ハイゼックス食**

シチュー・カレー

☆ポイント☆

- ・カレールー、シチューの素を使用
- ・みんな大好き

材料・分量
(2人分)

①**シチュー** 鶏肉、豚肉 40g
じゃが芋 1個、玉ねぎ 半分
人参 適量 シチューの素
②**カレー** 牛肉 40g
じゃが芋 1個、玉ねぎ 半分
人参 適量 カレールーきざむ



加熱時間
約20分



作り方

- ①、ポリ袋、又はハイゼックス袋に材料を入れる。
- ②、シチューは、具材、シチューの素、水を入れ密封状態で袋を閉じる。
- ③、カレーは、水を入れ細かく刻んだカレールー1かけを入れ、袋を閉じる。