

役立ちレシピ集 ポリ袋食

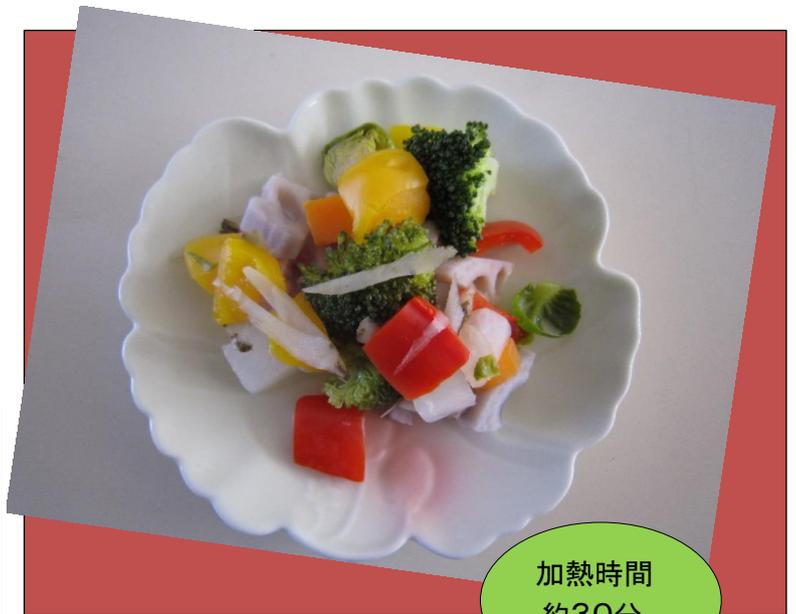
根菜サラダ

☆ポイント☆

- ・野菜別に茹でて盛合せてもOK
- ・簡単、彩りきれい
- ・市販ドレッシング、お酢、ポン酢でどうぞ

材料・分量
(2人分)

ベーコン 4枚 角切り
大根、人参 サイコロ 5~6個
ごぼう、レンコン 適当
ブロッコリー、カリフラワー
温泉卵
好みで ポン酢、酢、ドレッシング



加熱時間
約30分

作り方

- ①、袋に材料を全部入れて茹でて良いし、材料別に茹でて良い。
- ②、同じ鍋に卵をザルに入れて、温泉卵にする。
- ③、好みで、ポン酢、酢、フレンチドレッシングでいただく。

役立ちレシピ集 ポリ袋食

半熟卵のホットサラダ

☆ポイント☆

- ・とろーり半熟卵もポリ袋食ならお手のもの
- ・卵と野菜は別の袋に入れる
- ・好みでお酢、ポン酢でどうぞ

材料・分量
(2人分)

ベーコン 4枚角切り
じゃが芋 2個、パプリカ 1個角切り
玉ねぎ 1/2個、キャベツ 2枚
塩、コショウ 適量
卵 2個 熱湯大1ポリ袋に入れる
好みでお酢、ポン酢



加熱時間(とろ火)
野菜 30分 卵 5分

作り方

- ①、ベーコン、野菜は全て角切りにする。
- ②、野菜、ベーコンはとろ火で30分加熱する。
- ③、卵は、熱湯大1入れ、とろ火で5分加熱する。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

野菜のクリームスープ

☆ポイント☆

- ・野菜が美味しい
- ・簡単、彩りきれい
- ・温めた牛乳でもOK

材料・分量
(2人分)

ハム 3枚 角切り
じゃが芋1個、人参1/4個
キャベツ、玉ねぎ 適当
ブロッコリー、カリフラワー
調味料 小麦粉大2、コンソメ
スキムミルク大8、湯300cc



加熱時間
約15分

作り方

- ①、最初にポリ袋の中で具材と薄力粉を混ぜてから、調味料、スキムミルク湯を加えるとダマにならない。
- ②、スキムミルク、湯の代わりに温めた牛乳で代用しても良い。
- ③、ありあわせの野菜、冷蔵庫の残り物なんでも利用できる。

役立ちレシピ集 **ポリ袋食**

粕汁

☆ポイント☆

- ・冬の定番
- ・たっぷり野菜と魚介
- ・残り野菜再利用できる

材料・分量
(2人分)

塩サケあら 適量
大根、人参、ごぼう、こんにゃく
適量
調味料
酒粕 好みの量 味噌 大1



加熱時間
20分

作り方

- ①、塩サケあら一口大、野菜はそれぞれ好みの大きさに切る。
- ②、酒粕は好みの量、味噌、水を加え味噌を軽くもんで溶かす。
- ③、袋の口を空気を抜いてしばり、20分加熱する。

役立ちレシピ集 ポリ袋食

春雨と卵のスープ

☆ポイント☆

- ・加熱後、袋の上から軽くもみ卵を全体に混ぜ合わせる
- ・簡単、彩りきれい

材料・分量
(2人分)

春雨 40g
卵 2個
人参少々 千切り
中華だし 小1
コショウ、ごま油少々
湯 2カップ



加熱時間
約10分

作り方

卵 2個
春雨 40g
人参
調味料 中華だし 小1
コショウ、ごま油少々
湯 2カップ



役立ちレシピ集 ポリ袋食

キャベツの味噌汁

☆ポイント☆

- ・1年中利用できる
- ・アレンジOK
- ・残り野菜再利用できる

材料・分量
(2人分)

キャベツ 適量 ザク切
油揚げ又は豚肉 適量
調味料
味噌 大2、水400cc



加熱時間
10分

作り方

- ①、キャベツは好みの大きさに切る。油揚げはうす切り。
- ②、水を加え味噌を軽くもんで溶かす。
- ③、袋の口を空気を抜いてしばり、10分加熱する。味噌汁は、何でも同じようにできる。