



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ紹介♪



災害時に役立つポリ袋を使ったパッククッキングに挑戦！

ポリエチレンの半透明袋を使用。透明だと熱で溶けるのでNG！



ポリ袋で作る サバじゃが



お好みで好きな
野菜やきのこを
入れてみましょう。



材料:2人分

サバ味噌煮缶	1缶
じゃがいも	小1個
にんじん	1/2本
キャベツ	2枚
ポリ袋	1枚

- ① じゃがいも・にんじんは皮をむき、ナイフで小さめの一口大にカットする。
- ② キャベツは手でちぎる。
- ③ ポリ袋に、じゃがいも、にんじん、キャベツ、サバ缶を汁ごと入れる。
- ④ ポリ袋の空気を抜いて結び、厚みをならす。
- ⑤ 鍋底にお皿を1枚敷き、お湯が沸騰したら弱火にしてポリ袋を入れ、20分程度加熱して、出来上がり。

ポリ袋で作る 蒸しパン



ポリ袋を取り出す時は
やけどに注意しましょう



材料:1人分

ホットケーキミックス	50g
レーズン	少々
野菜ジュース	大さじ3
ポリ袋	1枚

- ① 材料をポリ袋に入れて、ひとまとめになるようによく混ぜる。もみ もみ もみ ♪
美味しくな〜れ♪美味しくな〜れ♪
- ② 袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①を入れて約20分加熱して取り出して、出来上がり。

野菜ジュースを牛乳や豆乳にかえてもOK！

お好みの野菜・ひじき・コーン・くるみ・ドライフルーツなどを入れてアレンジしてみましょう♪