



# 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 お好み焼き



#### 材料: 1人分

お好み焼き粉	40g
卵	50g
ミックスベジタブル	15g
水	40g
ソース・マヨネーズ	適宜
かつお節・青のり	}
ポリ袋	

- ① ポリ袋にお好み焼きの粉、卵、ミックスベジタブル、水を入れ、よく混ぜ合わせる。  
**もみ もみ もみ ♪ 美味しくな〜れ♪ 美味しくな〜れ♪**
- ② ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて30分加熱する。
- ④ 皿に出して、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて、出来上がり♪

ポリ袋を取り出す時は  
やけどに注意しましょう



季節の野菜を使って、アレンジしてみましょう。

### ポリ袋で作る カレースープ



#### 材料: 1人分

高野豆腐	1/2枚 (10g)
にんじん	10g
キャベツ	40g
魚肉ソーセージ	1/4本 (20g)
カレールウ	1/4かけ (4g)
水	1カップ
ポリ袋	1枚

- ① ポリ袋に高野豆腐を入れ少量の水で戻し、余分な水気を絞り、手やキッチンばさみで一口大に切る。
- ② にんじんは皮をむき、ナイフで一口大に切る。
- ③ キャベツ・魚肉ソーセージは、手やキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ④ ①のポリ袋に②③を入れ、砕いたカレールウと水をいれて、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、④を入れて20分加熱する。