

毎月19日は「食育の日」です!!



大垣市食育推進キャラクター  
ますこめくん



## 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

## ナポリタン



材料を全部ポリ袋に入れるだけで出来ちゃう  
簡単ナポリタン!

災害時だけでなく、アウトドア、洗いもの減、  
鍋1つで出来るので、親子でチャレンジして  
みましょう♪

### 材料: 1人分

パスタ(乾麺)	100g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
にんじん	1/4本
ウインナー	小3本
トマトジュース(無塩)	150g
ケチャップ	40g
ポリ袋	2枚
(107~130度の耐熱のもの 少し厚めの0.02mm ジプロ、ポリ塩化はNG!)	

- ① ポリ袋(2枚重ね)に、パスタを1/2の長さに折り、玉ねぎ、ピーマン、にんじんはうす切り、ウインナーは1cm幅に切り、トマトジュース、ケチャップを入れる。
- ② 空気を抜いて輪ゴムで縛る。
- ③ 沸騰した湯で30分位茹でる。途中10分おきに麺をほぐしたら、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



ベーコンやハム、コーン、にんじん、スッキーニ... お好みの野菜を入れて、  
アレンジしてみましょう♪