

「毎月19日食育の日」



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！

備蓄品で料理に挑戦！
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 チキンピラフ



材料：1人分

米	50g
水	60ml
焼き鳥缶(塩)	1/4缶 20g
※タレごと使用	
A マッシュルーム(スライス)	10g
コーン缶	10g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
こしょう・パセリ	少々

- ① ポリ袋に米と水を入れて20～30分浸漬する。
- ② ①にAを入れ混ぜ合わせ、ポリ袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま20分湯せんする。

焼き鳥缶の味付けを活かすことで、少ない調味料で旨味アップ！減塩にもなります♪

ポリ袋で作る ラタトゥイユ



材料：1人分

魚肉ソーセージ	1/4本 20g
野菜ジュース(無塩)	100ml
ミニトマト	3個
じゃがいも	1/3個 50g
玉ねぎ	1/4個 50g
大豆水煮	10g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
こしょう・パセリ	少々

- ① ソーセージは2～3mmの輪切りにする。
- ② じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
- ④ 沸騰した湯に③を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
- ⑤ 火を止めて、そのまま20分湯せんする。

季節の野菜を使ってアレンジしてみましょう♪

ポリ袋を取り出す時は
やけどに注意しましょう

