

「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 カレーライス



材料:2人分

A	無洗米	160g
	水	240ml
B	じゃがいも	1/4個
	にんじん	1/6本
	玉ねぎ	1/4個
	ツナ缶	40g
	水	160~200cc
	カレールウ	1個

- ① ポリ袋にAの材料を入れて、30分浸漬する。
- ② にんじん、じゃがいもは2~3mm幅のいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 別のポリ袋に②、ツナ缶(汁ごと)、水(記載量)、カレールウを入れ、カレールウを手でつぶしながらよく混ぜる。
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①、③を入れて20分加熱する。
- ⑤ 火を止めて、そのまま10分湯せんする。

サバ缶でもOK！お好みの具材で楽しみましょう♪

ポリ袋で作る にんじんケーキ



材料:4人分

にんじん	50g
卵	1個
砂糖	15g
サラダ油	15g
ホットケーキミックス	50g

ポリ袋を取り出す時は
やけどに注意しましょう



- ① にんじんを輪切りにしてポリ袋に入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
沸騰した湯に入れて10分加熱する。
- ② ①の粗熱が冷めたら、にんじんを手でよくつぶし、全ての材料を入れてよく混ぜる。
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を入れて30分加熱する。