

「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 煮込みハンバーグ

材料：2人分

A	ひき肉	150g
	パン粉	大さじ2
	卵	1個
	牛乳	大さじ2
	塩・こしょう	少々

B	ビーフシチューの素	1かけ(50g)
	水	50cc
	牛乳	25cc
	玉ねぎ	1/8個
	ケチャップ	大さじ1

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② A材料をポリ袋にすべて入れ、よくもんで混ぜる。均等に2つに分け、ハンバーグの形を作る。
- ③ Bの材料をポリ袋にすべて入れ、ビーフシチューの素は手でつぶしながらよく混ぜる。
- ④ ①を袋から取り出して②に入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
- ⑤ 沸騰した湯に①、②を入れて30分加熱する。

玉ねぎや、チーズを入れてもおいしくできます♪
シチューにはきのこ類を入れると栄養アップ！！

ポリ袋で作る 温野菜



材料：2人分

にんじん	50g
ブロッコリー	50g

- ① にんじんは輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ①をそれぞれポリ袋に入れて、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、好みの硬さになるまで加熱する。(ブロッコリー3分程度、にんじん10程度)

ポリ袋を取り出す時は
やけどに注意しましょう

