

「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！

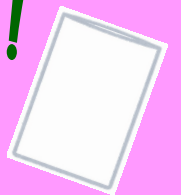
親子で作る
簡単レシピ紹介♪



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 豆腐しんじょう



材料：2人分

A	木綿豆腐	150g
	枝豆	10g
	ねぎ	10g
	かにかま	2本
	卵	1個
B	めんつゆ	大さじ1、1/2
	水	100cc
	片栗粉	小さじ1

- ① 豆腐は水気をきっておく。
ねぎは小口切りにする。
- ② A・Bの材料をそれぞれポリ袋にすべて入れ、
よくもんで混ぜる。
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A・Bの袋を入れて20分加熱する。
- ④ 器にAのをのせ、Bをかける。

パッククッキングで簡単豆腐しんじょう簡単♪
にんじんやひき肉など、お好みの具材を入れて
アレンジしてみましょう！

ポリ袋で作る いんげんおかか和え

材料：2人分

いんげん	100g
しょうゆ	小さじ2
かつお節	適宜

- ① いんげんを3cm幅に切る。
- ② ポリ袋に①を入れ、
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③を入れて、3分加熱する。
- ④ ③の粗熱が冷めたら、しょうゆ、かつお節を入れて
混ぜ合わせる。

ポリ袋を取り出す時は
やけどに注意しましょう

