

食育クッキング



令和3年度

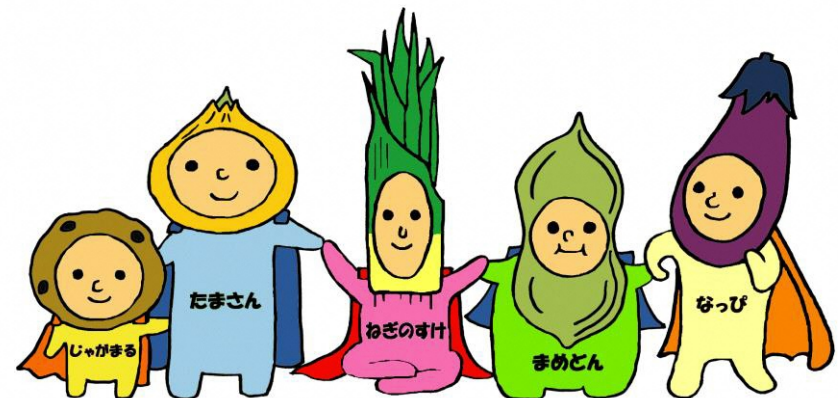
主催 四條畷市立保健センター
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会
(メープル)

名前

献立

～パッククッキング～

- ☆ ごはん
- ☆ だし巻き卵
- ☆ かぼちゃのそぼろ煮
- ☆ みそ玉



食育推進キャラクター なわてレンジャー



お料理をする前の準備

1. 爪は、短く切りましょう。
2. 長袖は、うでまくりしましょう。
3. 長いかみは、まとめましょう。
4. エプロンをつけましょう。
5. 石鹸で手をきれいに洗いましょう。
6. ガスコンロに火をつける時はきちんと火がついているかどうか確かめましょう。使い終わったら、忘れずに火を消しましょう。



★パッククッキングの注意点★

- 使用するビニール袋は、耐熱温度が 130 度以上のものや、湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製の袋を使う。
- 1 袋に入れる量は 1～2 人分を目安にする。
- 鍋底に耐熱皿やクッキングペーパーなどを敷くと、ビニール袋が破れにくくなる。

ごはん

材料（お茶碗 2 膳分）

洗ったお米	1 カップ
水	1 カップ
ビニール袋（耐熱性）	1 枚

作り方

- ① 耐熱性のビニール袋にお米・水を入れ空気を抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。そのまま 30 分おく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸いたお湯の中に①を袋ごと約 20 分入れる。お湯は、ずっと沸騰した状態にする。
- ③ 浮き上がり 5 分以上たてば取り出し、10 分位蒸らしたら出来上がり。

だし巻き卵

材料（2人分）

卵	2個
めんつゆ（2倍濃縮タイプ）	9ml
水	27ml
ビニール袋（耐熱性）	1枚

作り方

- ① 卵・めんつゆ・水を混ぜ合わせ耐熱のビニール袋に入れ空気を抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸いたお湯の中に①を袋ごと10分入れる。お湯は、ずっと沸騰した状態にする。
- ③ 10分後に取り出し、袋のままある程度形を整える。

かぼちゃのそぼろ煮

材料（4人分）

かぼちゃ	160g（8切）
鶏ミンチ	32g
めんつゆ（2倍濃縮タイプ）	20ml
水	40ml
片栗粉	2g
ビニール袋（耐熱性）	1枚

作り方

- ① かぼちゃを切る。
- ② 耐熱性のビニール袋にかぼちゃ以外の材料を全て入れて混ぜ、混ぜたらかぼちゃを入れて空気を抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、沸いたお湯の中に①を袋ごと15～20分入れる。お湯は、ずっと沸騰した状態にする。

みそ玉

材料（4人分）

みそ（だし入り）	40g
乾燥わかめ	2g
乾燥ねぎ	2g
かつお節	2.5g
麩	2g

作り方

- ① お好みのみそと具材を混ぜて1杯分ずつ丸め、ラップに包む。
- ② ①と麩をお椀に入れ熱湯160mlを注げば完成。

★作り置きしておけばお湯をそそぐだけ★

- 赤みそ、あわせみそ、白みそなど
- 乾燥野菜やわかめ、とろろ昆布、のりなど

作り置きしておくくと便利です！

（保存：目安として冷蔵3日、冷凍1か月程度）