

子ども料理教室

担当グループ：守口・門真地域活動栄養士 カリフラワーの会

テーマ：「^{たの}楽しく^{まな}学ぼう！パッククッキング！」

^{ほんじつ} ^{こんだて}
本日の献立

☆リゾット

^{きりぼしだいこん}
☆切干大根とカニカマのサラダ

☆レタスとウィンナーのポトフ

^{ちやきん}
☆かぼちゃの茶巾しぼり



パッククッキングとは、^{たいねつせい}耐熱性の^{ぶくろ}ポリ袋に^{しょくざい}食材と^{ちょうみりょう}調味料を入れ、お湯をわかしたなべで^{ぶくろ}袋ごと加熱する調理方法です。

一度に複数の^{ぶくろ}ポリ袋を入れて加熱できるので、ごはんとおかずが同時に衛生的に調理できます。

^{ぶくろ}ポリ袋をそのまま^{しょつき}食器にかぶせれば^{しょつき}食器を洗う必要がありません。

^{まいにち}毎日の食事作りに^{しょくじつく}パッククッキングを取り入れ、^{さいがいじ}災害時に^{そな}備えましょう。

ひとり分の栄養価

^{こんだてめい} 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)
リゾット	420	18.0	16.7	47.5	1.1
^{きりぼしだいこん} 切干大根とカニカマのサラダ	47	2.1	0.4	7.5	0.5
レタスとウィンナーのポトフ	85	2.9	5.3	5.5	1.1
かぼちゃの ^{ちやきん} 茶巾しぼり	66	0.7	0.1	14.5	0.0

日本食品標準成分表 八訂版で算出

☆リゾット

さい 材	りょう 料	（1人分）
1	こめ	1/3合（50g）
2	やさい ジュース	1/2パック（100ml）
3	ツナ 缶	1/2缶 （30～40g）
4	たまご	1個
5	スライスチーズ	おおばん 大判サイズ1枚
6	パセリ粉	しょうしょう 少々

***ポリ袋は2枚重ねて使用**



■加熱の方法

おなべのそこにおさら
をしいて

ポリ袋の口はくるくる

ねじって上をむすんで

かぶるくらいのお湯に
いれる

作り方

- ① ポリ袋に米と野菜ジュースを入れて、15分以上おく。
- ② ①にツナ缶をオイルごと入れて、空気を抜きながらねじって上を結ぶ。
- ③ なべに湯をわかし、ふっとうしたら②を入れ、ポコポコわいてくるくらいの火加減で25分加熱し、取り出して10分むらす。
- ④ 別のポリ袋に、たまごを割り入れる。
- ⑤ 黄身と白身がよく混ざるように④のポリ袋をもむ。
- ⑥ ⑤のポリ袋の空気を抜きながらねじって上を結ぶ。
- ⑦ ⑥のポリ袋を③と同様に25分加熱する。
- ⑧ ③のごはんをポリ袋の上からもみほぐす。
- ⑨ ⑧のごはんの上に、スライスチーズと⑦のたまごをのせ、パセリ粉をふりかける。

☆切干大根とカニカマのサラダ

さい 材	りょう 料	（1人分）
1	きりぼしだいこん 切干大根	1/4パック（7.5g）
2	コーン 缶	1/4缶（17.5g）
3	しおこんぶ 塩昆布	おお 大さじ1/4（1.25g）
4	カニカマ	1.5本（7.5g）
5	ごま	こ 小さじ1/4（0.5g）
6	みず 水	おお 大さじ1（15g）

作り方

- ① ポリ袋にキッチンバサミで食べやすい長さに切った切干大根とコーン缶（汁ごと）と水を入れ、よくもんで10分ほどおく。
- ② ①の水分をしぼるようにする。
- ③ ②に塩昆布を入れ、よくもんで混ぜ、5分ほどおく。
- ④ ③のポリ袋に、手でさいたカニカマとごまを入れ、よくもんで混ぜる。

☆レタスとウインナーのポトフ

ざい 材	りょう 料	（1人分）
1	レタス	60g
2	たまねぎ	30g
3	にんじん	20g
4	ウインナー	1本（18g）
5	和風だし の素	小さじ1/4（1g）
6	濃口しょうゆ	小さじ1/2（2g）
7	水	150ml

ぶくろ まいかさ しょう
*ポリ袋は2枚重ねて使用

作り方

- ① たまねぎはたてにうすく切る
- ② にんじんは半月切りにする
- ③ ウインナーはうすくなめに切る。
- ④ レタスは手でちぎる。
- ⑤ ポリ袋にすべての材料を入れ、空気を抜くようにねじりながら上を結ぶ。
- ⑥ なべに湯をわかし、ふっとうしたら⑤を入れ、ポコポコわいてくるくらいの火加減で25分加熱し、取り出す。

☆かぼちゃの茶巾しぼり

ざい 材	りょう 料	（1人分）
1	かぼちゃ (皮むき)	1/16個（60g位）
2	砂糖	大さじ1/2（4.5g）
3	粉砂糖	小さじ1/8（0.5g）

ぶくろ まいかさ しょう
*ポリ袋は2枚重ねて使用

- * リゾット、ポトフ、茶巾しぼりは
大きななべに入れて同時に加熱し、
それぞれの指定の時間で取り出す。
- * ひとつのポリ袋で加熱できるのは
1～2人分。

作り方

- ① かぼちゃは3cmほどのあつさに切る。
- ② ポリ袋に①を入れ、空気を抜くようにねじりながら上を結ぶ。
- ③ なべに湯をわかし、ふっとうしたら②を入れ、ポコポコわいてくるくらいの火加減で25分加熱し、取り出す。
- ④ ポリ袋をあけて砂糖を入れる。
- ⑤ ポリ袋の上から、かぼちゃをつぶし、砂糖となじませる。
- ⑥ ⑤のポリ袋をしぼって、丸い形にする。
- ⑦ ⑥をもりつけ、上から粉砂糖をかける。