



オケちゃんキッチン♪

※材料は2人分です

◎こちらの献立は、災害時にも活用できるポリ袋を使用したパッククッキングになります。
ポリ袋の選び方と調理方法は、2ページを確認してください。
※「(☆)」印がついているものがパッククッキングの献立になります。



できあがり

◆ごはん(☆)

【材料】

無洗米	1合
水	1カップ

【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きながらねじりあげ、袋の上の方を結ぶ。

◆ねぎみそつくね

【材料】

鶏挽肉	140g
卵	1/2個
わけぎ	20g
みそ	12g(小さじ2)
みりん	6g(小さじ1)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
しその葉	2枚

【作り方】

- ①ボウルに鶏挽肉と卵を入れ、よく練る。
- ②①をポリ袋に入れ、角を2cm切り、耐熱皿に棒状に絞り出し、ラップをかける。
- ③電子レンジに入れ、600wで3分加熱する。
- ④わけぎは小口切りにし、みそ、みりん、砂糖と混ぜ合わせる。
- ⑤③をアルミホイルに並べ、④を塗り、トースターで味噌に焼き目がつくまで焼く。
- ⑥皿にしその葉を敷き、⑤を盛る。

◆切り干しイタリアン(☆)

【材料】

切り干し大根	30g
トマトジュース(加塩)	100g
ツナ缶	40g
コーン缶	40g
にんにくチューブ	4g
オリーブ油	2g(小さじ1/2)

【作り方】

- ①ポリ袋に切り干し大根、トマトジュース、にんにくを入れ軽く揉む。
- ②①にツナ缶、コーン缶、オリーブ油を入れる。
- ③ポリ袋の空気を抜きながらねじりあげ、袋の上の方を結ぶ。

桶川市令和4年7月28日(木)実施分

◆かぼちゃのいとし煮(☆)

【材料】

かぼちゃ	100g
甘納豆	20g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2

【作り方】

- ①ポリ袋に種とわたを除き一口大に切ったかぼちゃ、甘納豆、しょうゆ、みりんを入れる。
- ②①の空気を抜きながらねじりあげ、上の方を結ぶ。

◆キウイフルーツ

【材料】

キウイフルーツ	1個
---------	----

(☆)【パッククッキング用 ポリ袋の選び方】

ポリ袋は、高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用してください。
ジップロック等の保存袋は使用しないでください。

(☆)【パッククッキング タイムテーブル(調理方法)】

※最初に、1ページと2ページ「(☆)」印がついた献立の作り方を確認し、
ポリ袋に入れた状態(パック)までを準備します。

【タイムテーブル(調理方法)】

- ① 鍋底にひと回り小さい皿を敷き、1/3の高さまで水を入れる。
- ② ①にごはん、切り干しイタリアン、かぼちゃのいとし煮のパックを結び目を上にし入れる。
- ③ ふたをし加熱、沸騰したら中火にし20分加熱、火を止め10分ふたをしたまま蒸らす。

※食材を入れ、鍋の水が1/2を超えないように注意してください。

栄養価(1人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	257	4.0	0.6	4	0.0
ねぎみそつくね	162	14.7	10.1	26	0.8
切り干しイタリアン	89	5.5	1.4	81	0.5
かぼちゃのいとし煮	84	1.5	0.2	10	0.5
キウイフルーツ	26	0.5	0.1	13	0.0
合計	618	26.2	12.4	134	1.8