

⑦サバ缶の煮物(カレー風味) 他



サバ缶カレー

【米 80g (1/2合) 、サバ缶 (カレー味) 1/2缶、水 90ml】

- ① 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽く水洗いし、水を捨てる。
- ② ①に分量の水とサバ缶を汁ごと加え、口を結び、1 時間吸水させる。
- ③ 鍋またはポット (98℃設定) に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。



材料 2人分

サバ缶 (カレー味)	1/2缶
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
水	大さじ2



作り方

1. 食材を一口大に切る。
2. ポリ袋に1とサバ缶を入れて、よく混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋 (沸騰させて) またはポット (98℃設定) に入れ、約20～30分加温する。

●サバ缶の代わりに、焼き鳥缶 やツナ缶を加えてもおいしい

●具材は小さめに切ると、火の通りも早く、味もよく染みる

●具材を大根やきのこ類等に変えててもおいしい



栄養価 (1人分)

エネルギー132Kcal たんぱく質11.1g 脂質6.1g カルシウム98mg 塩分相当量0.6g

⑧ウインナーカレー・ハヤシライス



じゃがいも、にんじん、玉ねぎの代わりにミックスベジタブルを利用したり、季節ごとにある野菜やいも類やきのこ類を加えてアレンジも出来ます

【例：さつまいも、しめじ他】



カレールウは、大人用は中辛、子ども用は甘口 食物アレルギーがあれば、アレルギー食材を含まないカレールウへ変更するなど個別対応できます



材料 1人分

ウインナー	1本	カレールウ	1かけ
じゃがいも	中 1/2 個	(ハヤシルウ)	(1かけ)
にんじん	中 1/5 本		
玉ねぎ	中 1/8 個		
水	100cc		



作り方

- じゃがいもとにんじんは皮をむき、薄めのいちょう切りにする。
- 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- カレールウは細かく刻む。
- ポリ袋に1～3と水を入れて、よく混ぜる。
- ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
- 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温する。火をとめて5分蒸らす。

- カレールウは固まるので、加熱後よくもんでなじませる粉末のルウを使うのもよい
- ウインナーの代わりツナやさば缶を加えてもおいしい

栄養価（1人分）※ご飯除く

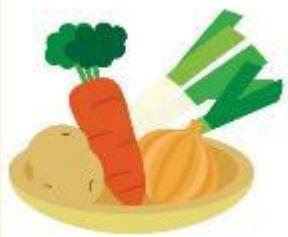
エネルギー 205Kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 13.0 g 塩分相当量 2.5 g

⑨あさりのクラムチャウダー



ミックスベジタブルの代わりに季節ごとにある野菜やいも類を加えてアレンジも出来ます

【例：にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、白菜、さつまいも他】



シチュールウは、子ども用やアレルギー食材を含まないシチュールウへ変更するなど個別対応できます

材料 2人分

あさりの水煮缶 (汁含む)	1 缶
ミックスベジタブル	50g
シチュールウ	20g程度
牛乳（豆乳）	150ml
※あればパセリを散らす。	



作り方

1. 材料を全てポリ袋に入れ、空気を抜きながら口を結ぶ。
2. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。



●あさりの水煮缶の代わりに
ベーコン、蒸し大豆（缶詰や
ドライパック）を加えても良い

●シチュールウの代わりに、ホワ
イトソース缶の利用も可

●牛乳や豆乳にコンソメ（顆
粒）を加えてスープにする
のもよい（200mlまで）

栄養価（1人分）

エネルギー 136Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.0g 鉄 9.2mg 塩分相当量 1.5g

⑩卵のチーズオムレツ、茶碗蒸し 他



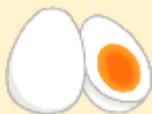
茶碗蒸し

【材料：卵（1個）、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1、水（100ml）、お好みの具材（干しいたけ、かまぼこ、焼き鳥缶等）】

※ポリ袋にそのまま材料を入れて作れます。
耐熱性の深めの器に入れてポリ袋で包んで
作る方法もあります

ゆで卵

【材料：卵（1個）、水（50ml）】
ポリ袋にそのままの卵と水を入れて空気を抜いて袋の
上のほうで口をしばる
【加熱時間 10~15分 ※15分で固ゆで】



※混ぜなくても黄身が
真ん中になります

材料 1人分

卵	1個
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	ひとつまみ
トマトケチャップ	小さじ1



作り方

1. ポリ袋に卵を割り入れてほぐし、牛乳、ピザ用チーズを入れて軽く揉む。（深さのある食器やボウルにポリ袋をかけると作業がしやすい）
2. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約15分加温し、火を止めてそのまま5分置く。
4. ケチャップを添える。



●和風オムレツ【だし巻き卵風】
卵（1個）にめんつゆ（3倍濃縮
小さじ1/2~1）、水（大さじ
1）を混ぜて作れます

※小皿（耐熱性）入れて加温すると
形が整いやすい



栄養価（1人分）

エネルギー 169Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 12.5g カルシウム 199mg 塩分相当量 1.1g

⑪ 麻婆高野豆腐 他



肉豆腐

【材料：高野豆腐（1/2個）、水（50ml）、焼き鳥缶 たれ味（1缶）、玉ねぎ（1/4個）】

作り方

1. 玉ねぎはくし切りにする。
2. 高野豆腐は戻さず袋に入れる。
3. 水、焼き鳥缶、玉ねぎ（野菜は変更OK）をポリ袋に入れ、空気を抜きながら、口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。



材料 1人分

高野豆腐 (一口高野豆腐)	2枚 (7~9個)
水	200ml
レトルト麻婆豆腐の素	1/3~1/4袋 (1人分量)



作り方

1. ポリ袋に水と高野豆腐を入れる。高野豆腐に水が染みたら、水を捨てないよう袋の中で絞り、いつたん取り出す。
2. 袋の中の水にレトルト麻婆豆腐の素を入れ混ぜ合わせる。
3. 2に高野豆腐を戻し、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、20分加温する。



● すべての材料を1度に袋に入れて作ることも出来ますが、先に高野豆腐を水戻すとよりおいしくできます

栄養価（1人分）

エネルギー 233Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.2g カルシウム 232mg 鉄 3.1mg 塩分相当量 2.1g