

「栄養満点カレー」



◆ 材料

- ・ カットトマト 200g
- ・ さば水煮(缶詰) 190g
- ・ ミックスビーンズ(缶詰) 110g
- ・ カレー粉 小さじ1
- ・ 顆粒コンソメ 小さじ1



◆ 作り方

- ① ポリ袋に材料を全て入れ、袋の上から軽く揉んで混ぜる。
- ② ポリ袋ごと5分間湯せんしたら完成！



「イワシ缶でチリコンカン風」



◆ 材料

- ・ いわしトマト煮(缶詰)110g
- ・ ミックスビーンズ(缶詰)110g
- ・ トマトケチャップ 大さじ2
- ・ 乾燥パセリ 少々
- ・ タバスコ 少々



◆ 作り方

- ① イワシ缶、ミックスビーンズ、トマトケチャップをポリ袋に入れる。
- ② ポリ袋ごと5分間湯せんする。
- ③ お好みでパセリ、タバスコをかけて完成！



「サバ味噌と梅のホクホクご飯」



◆ 材料

- ・米 2合
- ・水 260ml
- ・さば味噌煮(缶詰)190g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・白ごま 適量
- ・梅干し 2~3個



◆ 作り方

- ① ポリ袋に白ごま以外の材料を全て入れて15分置く。
- ② 袋の上から手でさばをほぐす。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れて、ポリ袋ごと30分湯せんする。
- ④ お湯から取り出し10分蒸らす。
- ⑤ 白ごまをふりかけたら完成！



「火を使わないポテサラ」



◆ 材料

- ・ 乾燥野菜 10g
- ・ 有機豆乳 150ml
- ・ コーン(缶詰) 60g
- ・ 乾燥マッシュポテト 50g
- ・ マヨネーズ 大さじ3
- ・ 塩コショウ 適量



◆ 作り方

- ① ポリ袋に乾燥野菜と水を入れ15分置く。
- ② 別のポリ袋に乾燥マッシュポテトと豆乳を入れて袋の上から揉む。
- ③ ①の水を捨てよく絞り、②と他の材料を混ぜ合わせたら完成！

「ヘルシー春雨担々麺」



◆ 材料

- ◎ 豆乳 250cc
- ◎ 味噌 大さじ1
- ◎ 練りごま 小さじ半
- ◎ 鶏がらスープ 小さじ半
- ◎ 豆板醤 小さじ半
- ・ はるさめ 30g
- ・ とりそぼろ 大さじ2
- ・ ごま油 少々

◆ 作り方

- ① ◎の材料を全てポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①のポリ袋にはるさめを入れ、10分間湯せんする。
- ③ 器に入れてとりそぼろを添える。
(ごま油をお好みで入れる)



「梅シーチキン素麺」



◆ 材料

- ・ そうめん 1束(100g)
- ・ シーチキン 大さじ1
- ・ ゆかり 小さじ1
- ・ めんつゆ 大さじ2
- ・ 水 大さじ2



◆ 作り方

- ① そうめんをポリ袋に入れて柔らかくなるまで湯せんする。
- ② 水を切ったそうめんと残りの材料をポリ袋に入れて混ぜる。

※ 鰹節を振りかけてもおいしくいただけます。

「マカロニ「グラグラ」タン」



◆ 材料

- ・マカロニ 100g
- ・水 150cc
- ・カップスープの素 1袋
(ポタージュ系)
- ・豆菓子(えんどう豆) 少々
- ・スナック菓子(チーズ風味) 少々



◆ 作り方

- ① スナック菓子以外の材料をポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋の空気を抜き口を結んで、マカロニが柔らかくなるまで湯せんする。
- ③ ポリ袋を開けて、砕いたチーズ風味のスナック菓子を振りかける。

「緑茶と小豆の蒸しパン」



◆ 材料

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・水 100cc
- ・粉末緑茶 適量
- ・ゆで小豆(又はあんこ)適量



◆ 作り方

- ① 粉末緑茶と水をポリ袋に入れて馴染ませる。
- ② ①のポリ袋に、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の中の空気を少し残して口を結び、形を整えてポリ袋ごと20分湯せんする。

※ 途中で裏返しにして、まんべんなく湯せんすること

※ 空気を入れすぎると浮いてしまうので注意すること。

- ④ ゆで小豆をトッピングする。

「煎餅おこわ」



◆ 材料

- ・ レトルトご飯
- ・ うるち米煎餅
- ・ 干し椎茸
- ・ 水



◆ 作り方

- ① うるち米煎餅と干し椎茸をポリ袋に入れて、ひたひたになる程度の水を注ぐ。
- ② そのまま1時間置く。(※煎餅が重ならないように)
- ③ ①にレトルトご飯を加え、沸騰したお湯で2分間湯せんして火を止める。
- ④ そのまま10分間蒸らしたあと、ビニール袋を揉んで、全体に味をなじませる。

「中華風お餅のスープ」



◆ 材料

- ・ 切り餅
- ・ サラダチキン(缶詰)
- ・ 乾燥わかめ
- ・ コンソメの素
- ・ ごま油



◆ 作り方

- ① ポリ袋に切り餅を入れ、水を少し加え沸騰したお湯で5分間湯せんする。
(※切り餅が大きいときは半分に割ると早く柔らかくなる。)
- ② ①以外の材料を器に入れ、お湯を注ぐ。
- ③ 切り餅を②に入れる。

「切り干し大根の和え物」



◆ 材料

- ・ 切り干し大根
- ・ 大豆ミートミックス
- ・ お茶(または水)
- ・ ごま油
- ・ 白だし

◆ 作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根とお茶を入れて、1～2時間置く。
(切り干し大根がふやけるので、しっかり隠れるくらい注ぐ。)
- ② お茶を捨てて、全ての材料を合わせる。



「☆栄養満点☆トマトビーンズスープ」



◆ 材料

- ・ ミックスビーンズ 100g
- ・ マッシュルーム 50g
- ・ ホールトマト 100g
- ・ 乾燥シイタケ 6枚
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 水 200ml
- ・ ケチャップ 25g
- ・ ブイヨン 1個



◆ 作り方

- ① 材料を全てポリ袋の中に入れる。
- ② ポリ袋を鍋いっぱいのお湯に入れ15分間湯せんする。
- ③ お皿に移して完成。



「焼かないホットドッグ」



◆ 材料

- ・ホットケーキミックス
- ・魚肉ソーセージ
- ・ごま
- ・お好みでケチャップ
- ・水



◆ 作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスとごまと水を入れ混ぜる。
(多すぎると火が通りにくいので、70g前後にする。)
- ② ①に魚肉ソーセージを包むように入れる。
- ③ 沸騰したお湯で15分間湯せんする。(5分毎に上下をひっくり返す)



「炊き込みご飯」



◆ 材料

- ・ 米100g
- ・ 塩こぶ8g
- ・ いりこ3g
- ・ コーン30g

◆ 作り方

- ① 全ての材料をポリ袋に入れる。
- ② お湯を沸かす。(お湯を沸かしている間、米に給水させる。)
- ③ 沸騰したお湯でポリ袋ごと30分間湯せんする。

「気持ち落ち着く和のおにぎり」



◆ 材料

- ・ 米
- ・ わかめふりかけ
- ・ 茶葉
- ・ 黒ごま
- ・ 水



◆ 作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、鍋で湯せんする。
- ② 茶葉、わかめふりかけ、黒ごまを混ぜ、おにぎりに成型する。

「オートミール和風キノコリゾット」



◆ 材料

- ・ オートミール 60g
- ・ 松茸のお吸い物 1袋
- ・ なめ茸 大さじ2
- ・ 水 350cc



◆ 作り方

- ① 松茸のお吸い物の袋からのりだけ取り出しておく。
- ② ポリ袋にのり以外の材料を全て入れよく揉む。
- ③ 空気を抜いてポリ袋を結び、水を張った鍋に入れ沸騰させる。
- ④ 沸騰したら中火にして5分間茹湯せんし、火を止める。
- ⑤ そのまま5分間置き、鍋の中で蒸らす。
- ⑥ 器に盛り、のりをトッピングする。



「なんちゃってマーボーもち麩ー」



◆ 材料

- ・ 麻婆豆腐の素 1袋の半分
- ・ 切りもち 2個
- ・ 麩 10g
- ・ グリーンピース(缶詰) 大さじ1
- ・ ごま油 小さじ1/2
- ・ 水 150cc



◆ 作り方

- ① ポリ袋に水と麩を入れる。(麩に水分を吸わせ、柔らかくする)
- ② もち1個を8等分に切る。
- ③ 麩をポリ袋の中で軽く絞り、もちを入れ平らにして5分置く。
- ④ 麻婆豆腐の素を入れよく揉み、グリーンピースを入れる。
- ⑤ 空気を抜いてポリ袋を結び、水を張った鍋に入れ沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したら中火にして5分間湯せんし、火を止める。
- ⑦ そのまま5分間置き、鍋の中で蒸らす。
- ⑧ 器に盛り、ごま油を入れ混ぜる。



「ホットケーキボール」



◆ 材料

- ・ホットケーキミックス
- ・豆乳
- ・コンビーフ
- ・乾燥野菜
- ・マヨネーズ
- ・しょうゆ



◆ 作り方

- ① ホットケーキミックスに豆乳を入れ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② 乾燥野菜を水で戻し、水気を切る。
- ② 直径8cmくらいの大きさに押し広げる。
- ③ ①の中央に他の材料を置いて包むように丸める。
- ④ ポリ袋に入れて7分間湯せんする。

「スパムバーガー」



◆ 材料

- ・ホットケーキミックス
- ・スナック菓子(チーズ味)
- ・スパムハム
- ・水



◆ 作り方

- ① ポリ袋にスナック菓子を入れ粉々に砕き、ホットケーキミックスと混ぜ合わせる。
- ② 少しずつ水を加え、適度な硬さになったら、スパムハムを包む。
- ③ ポリ袋ごと20分間湯せんする。

「甘粕蒸しパン」



◆ 材料

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・甘酒 100cc
- ・ゆであずき 適量



◆ 作り方

- ① 全ての材料をポリ袋に入れて混ぜる。
- ② 袋の中で4等分して丸め、ポリ袋ごと15分間湯せんする。
- ③ 火を止めてそのまま30分置く。
(最後にゆであずきで包んでもOK)



「簡単にゆうめん」



◆ 材料

- ・めんつゆ
- ・錦糸たまご
- ・天かす
- ・とろろこんぶ
- ・そうめん
- ・乾燥ワカメ
- ・乾燥ねぎ



◆ 作り方

- ① ポリ袋にそうめん、めんつゆ、乾燥ワカメを入れる。
(ゆで汁は塩気があるので、薄めのめんつゆがベスト)
- ② そうめんが柔らかくなるまでポリ袋ごと湯せんする。
- ③ 皿に移し、具材をトッピングする。



「トマトリゾット」



◆ 材料

- ・ 米
- ・ 水
- ・ 塩
- ・ トマトソース(缶詰)
- ・ コーン(缶詰)

◆ 作り方

- ① ポリ袋の中に米と水を入れて、米に給水させる。
- ② ポリ袋の中に塩を入れる。
- ③ ポリ袋ごと、30分間湯せんする。
- ④ トマトソースとコーンを入れてよく混ぜる。



「焼いてないよ、煮ただけビーフン」



◆ 材料

- ・ ビーフン
- ・ 水
- ・ 乾燥野菜
- ・ 魚肉ソーセージ



◆ 作り方

- ① 魚肉ソーセージをちぎる。
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、湯せんする。



「芽ひじきの和物」



◆ 材料

- ・ 芽ひじき
- ・ ゆかり
- ・ くるみ



◆ 作り方

- ① 芽ひじきを水で戻し水気を切る。
- ② くるみを砕く。
- ③ ポリ袋に材料を全て入れ軽く混ぜたら完成。



「ゆで干し大根和物」



◆ 材料

- ・ ゆで干し大根
- ・ わかめ
- ・ シーチキン
- ・ うどんスープ
- ・ 粉末うどんスープ
- ・ かつお節

◆ 作り方

- ① ゆで干し大根とわかめを水で戻し水気を切る。
- ② かつお節以外の材料をポリ袋に入れて和える。
- ③ 最後にかつお節を振りかける。



「赤ちゃんがぱくぱくたべちゃう？ ふわふわ蒸しパン」



◆ 材料

- ・小麦粉 80g
 - ・ベーキングパウダー 5g
 - ・粉ミルク 100ml作成分
 - ・水 80ml
 - ・サラダ油 5g
- ※ 粉ミルクがない場合は砂糖 5g



◆ 作り方

- ① 全ての材料をポリ袋に入れて、粉っぽさがなくなるまで揉む。
- ② ポリ袋の空気を抜き、袋の口の一番上を固く結ぶ。
(ポリ袋に空気がたくさん入ると浮いてしまうため、できるだけ空気を抜く。)
- ③ 沸騰したお湯でポリ袋ごと30分間湯せんする。

「筍とコーンのおこわ」



◆ 材料

- ・お米 2合
- ・もち米 1合
- ・水煮たけのこ
- ・コーン(缶詰)
- ・塩
- ・白だし
- ・水 480ml



◆ 作り方

- ① ポリ袋に全ての材料を入れ、40分間湯せんする。
- ② お皿に移して完成。



「ウーロン飯」



◆ 材料

- ・ 無洗米 1/2カップ
- ・ 塩昆布 8g
- ・ ウーロン茶 150cc



◆ 作り方

- ① 材料を全てポリ袋に入れる。
- ② 沸騰した鍋で30分間湯せんして火を止め、そのまま10分蒸らす。
(味の調整は塩昆布の量で♪)

「チリコンカン」



◆ 材料

- ・ カットトマト 200cc
- ・ コーン(缶詰)30g
- ・ ミックスビーンズ 50g
- ・ マカロニ 50g
- ・ 水 100cc ・ 塩飴 1個



◆ 作り方

- ① ポリ袋に全ての材料を入れる。
- ② 沸騰した鍋で15分間湯せんする。
- ③ 食べる前に袋の中で混ぜる。



「ツナリゾット」



◆ 材料

- ・ ツナ(缶詰) 80g
- ・ ホワイトシチュールー(顆粒) 45g
- ・ コンソメ 1個
- ・ コーン(缶詰) 30g
- ・ 水 400cc



◆ 作り方

- ① ポリ袋に全ての材料を入れる。
- ② 沸騰した鍋で30分間湯せんして火を止め、そのまま10分間蒸らす。

「チキンライス」



◆ 材料

- ・ 無洗米 1カップ
- ・ トマトジュース 200cc
- ・ 焼鳥塩味(缶詰) 70g
- ・ コーン缶 大さじ6
- ・ キューブコンソメ 1個
- ・ マッシュルーム 缶50g
- ・ 水 1カップ



◆ 作り方

- ① ポリ袋に全ての材料を入れる。
- ② 沸騰した鍋で30分間湯せんして火を止め、そのまま10分間蒸らす。

「さばスパゲッティ」



◆ 材料

- ・ スパゲッティ乾麺 100g
- ・ さば味噌煮(缶詰) 130g
- ・ 吸い物の素 1袋
- ・ コーン(缶詰) 30g
- ・ 水 400ml



◆ 作り方

- ① ポリ袋に全ての材料を入れる。
- ② 沸騰した鍋で8分間湯せんして火を止め、そのまま5分間蒸らす。
- ③ さばの身を軽くほぐす。

「ツナスープスパゲッティ」



◆ 材料

- ・ スパゲッティ乾麺 100g
- ・ ツナ(缶詰) 80g
- ・ 吸い物の素 1袋
- ・ コーン(缶詰) 30g
- ・ 水 2カップ



◆ 作り方

- ① 材料を全てポリ袋に入れる。
- ② 沸騰した鍋で8分間湯せんして火を止め、そのまま5分間蒸らす。



◆ 材料 (ナゲット10個分)

- ・ 塩…小さじ1/4
- ・ 大豆缶(蒸し大豆)…1缶120g
- ・ ツナ缶…1缶70g
- ・ 鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・ 薄力粉…大さじ1 ・ 揚げ玉…20g



◆ 作り方

- ① ポリ袋に大豆と汁気を切ったツナ、塩、鶏ガラスープの素を入れ袋の外から揉む。
- ② 少し粘りがでて生地がまとまったら、1口大にちぎり、上から軽く押してナゲットの形に成形する。
- ③ ポリ袋に薄力粉を入れ袋を優しく振り、薄力粉をナゲット表面にまぶす。
- ④ ポリ袋が鍋肌に直接触れないように気をつけて、ポリ袋ごと15分間湯せんする。
- ⑤ 揚げ玉をポリ袋にいれ、めん棒などで細かく砕き、加熱後のナゲットの表面にまぶして完成。

「ゴマきなこ餅」



◆ 材料

- ・白玉粉 100g
- ・きび砂糖 70g
- ・すりごま 大さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・水 130ml
- ・きな粉 20g
- ・その他道具 布巾、軍手



◆ 作り方

- ① ポリ袋に白玉粉ときび砂糖、きな粉を入れ、よく振る。
- ② 水を少量ずつ加え袋の外から揉み込み、最後に醤油を入れさらに揉み込む。
- ③ ポリ袋ごと1～2分間湯せんする。
- ④ 1度袋を取り出し、布巾などであて布をしてやけどに注意しながら揉み込む。
- ⑤ 鍋に戻しさらに1～2分ほど加熱する。
- ⑥ 軍手をして袋の端を約1cm切り、餅を絞り出す。きな粉をまぶし完成。

「お好み焼き粉でコーンパン」



◆ 材料

- ・ お好み焼き粉 100g
- ・ スイートコーン缶 65g
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ 粉チーズ 小さじ2
- ・ 水 大さじ3



◆ 作り方

- ① ポリ袋にお好み焼き粉をいれ、袋の口をねじって持ち、よく振る。
- ② ①にスイートコーン缶(汁ごと)、粉チーズ、水を加えて袋の外から揉み込む。
- ③ 生地がまとまったら袋の外から4個にわけて、ポリ袋の口を縛る。
- ④ 鍋の底に耐熱容器を置き湯を沸かして、30分間湯せんする。
(できれば途中上下をひっくり返す)

「チョコバナナ蒸しケーキ」



◆ 材料

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・調整豆乳 100cc
- ・乾燥バナナチップ 20g
- ・チョコレート 20g

◆ 作り方

- ① 乾燥バナナチップとチョコレートを適度に割る
- ② ①の材料を耐熱ポリ袋に入れ、よく混ぜる
- ③ 形を整えて、10分間湯せんをして出来上がり



「コーンと乾燥野菜のドライカレー」



◆ 材料

- ◎ 市販のカレールー 20g
- ◎ 乾燥マッシュポテト 20g
- ◎ 炒め玉ねぎ 40g
- ◎ 鳥そぼろ 30g
- ◎ 缶コーン 20g
- ・ 豆乳 100cc
- ・ 乾燥野菜 20g
- ・ カレーパウダー (お好みで)
- ・ 福神漬 (お好みで)

◆ 作り方

- ① 乾燥野菜を細かくカットして豆乳に浸しておく。
 - ② ①及び◎を袋に入れ混ぜ合わせ、15分間湯せんする。
 - ③ ②を器に入れて出来上がり。
- (お好みでカレーパウダーを掛け、福神漬を添える)



「コーンゆで蒸しパン」



◆ 材料

- ・ ホットケーキミックス 100g
- ・ 水 100cc
- ・ カップスープの素
(コーンポタージュ) 1袋



◆ 作り方

- ① 材料を全てポリ袋に入れて、外からよく揉んで混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、口を結んで熱湯で15分間湯せんする。
(途中でひっくり返すとムラがなくなる。)