

## パッククッキングレシピ

### 【ごはん（1人分）】

米 80g  
水 100ml



- ①ポリ袋に米を入れ、分量の水を加える。
- ②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結び、30分以上おく。
- ③沸騰したお湯に入れて20分加熱する。
- ④火を止めて10分蒸らす。

### 【チキンライス（1人分）】

米 80g  
ツナ缶 1/2缶  
トマトジュース 100ml  
コンソメ顆粒 小さじ1/4



- ①ポリ袋に米、ツナ缶、トマトジュース、コンソメ（顆粒）を入れ、よく馴染ませる。
- ②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結び、30分以上おく。
- ③沸騰したお湯に入れて20分加熱する。
- ④火を止めて10分蒸らす。

【こんぶ豆（2人分）】

大豆水煮	60g
糸こんぶ	5g
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょう油	小さじ2
水	60ml



- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、よく馴染ませる。
- ②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に入れて20分加熱する。

【切り干し大根煮（2人分）】

切り干し大根	30g
人参	20g
油揚げ	1枚
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょう油	小さじ3
水	200ml



- ①人参は薄めの短冊切りにし、油揚げも短冊切りにする。
- ②ポリ袋に①と他の材料をすべて入れ、味が均一になるようによく馴染ませる。
- ③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れて20分加熱する。

### 【麻婆高野豆腐（2人分）】

高野豆腐	30g
水	200ml
レトルト麻婆豆腐の素	1袋（2～3人前）



- ①高野豆腐は小さめの一口大に切る。
- ②ポリ袋に①と分量の水、麻婆豆腐の素を入れ、よく馴染ませる。
- ③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れて20分加熱する。

### 【茶碗蒸し（2人分）】

卵	1個
水	120ml
顆粒だし	小さじ1/2
かまぼこ	適宜
やきとり缶	適宜
きんなん（缶）	適宜



- ①かまぼこは適当な大きさに切っておく。卵はよく溶きほぐしておく。
- ②ポリ袋に卵、水、顆粒だしを入れよく混ぜる。
- ③かまぼこ等の具を入れ、袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れて10分加熱する。

【トマトパスタ（1人分）】

スパゲティ（ショートパスタでも）	100g
ツナ缶	1/2缶
トマトジュース	200ml
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、味が均一になるようによく馴染ませる。
- ②袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に入れて20分加熱する。

【ココアケーキ（4人分）】

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	80ml
ココア	大さじ1



- ①ホットケーキミックスとココアをポリ袋に入れ、よく振り混ぜておく。
- ②①のポリ袋に、溶きほぐした卵と牛乳を加え、粉っぽさがなくなるまでよく馴染ませる。
- ③袋をねじりながら中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れて20分加熱する。