

ポリ袋で作るご飯と鮭缶詰のカルトッチョ

ポリ袋で作るご飯

材料 (1/2合) ☆エネルギー:274kcal

米	1/2合 (80g)
水	120ml

鮭缶詰のカルトッチョ

材料 (2人分)

鮭水煮缶詰	大1缶
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
ピーマン	1/2個
しめじ	1/2パック
レモン輪切り	2枚
塩	少々
こしょう	少々
アルミホイル	



作り方

- ① 米をポリ袋に入れて少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる
- ② 分量の水を加え、袋の空気を抜いて上の方で結び、約20分おく。
- ③ 鍋に湯を沸かす。(鍋底に厚めの皿を敷いておく)
- ④ 沸騰した湯の中にポリ袋ごと入れ、噴きこぼれないよう、強めの中火で15~20分加熱をする。



作り方

- ① 鮭水煮缶詰は水気を切る。
玉ねぎは皮をむいて千切りにする
パプリカ、ピーマンは千切りにする。
しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② アルミホイルに鮭水煮缶詰をのせ、その上に玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しめじをのせ、塩、こしょうする。
- ③ アルミホイルの縁を畳み、火にかけたフライパンに入れ、中火で5分程火にかける。ホイルから湯気が出てきたら出来上がり。

☆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
154	19.8	6.7	5.6	0.8

富士見市食生活改善推進員協議会

ポリ袋で作る野菜の煮物

ポリ袋で作る野菜の煮物

材料 (2人分)

じゃがいも	小2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4



作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- ② 野菜と調味料をポリ袋に入れて軽く混ぜる。
- ③ 具を平らにし、ポリ袋の空気を抜きながら口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かす。(鍋底に厚めの皿を敷いておく)
- ⑤ ③を沸騰した湯の中にポリ袋ごと入れ、噴きこぼれないよう、強めの中火で30分程煮る。

☆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
126	3.1	0.1	27.5	3.4



富士見市食生活改善推進員協議会