

パッククッキングレシピ

PACK COOKING RECIPE



鶏の炊き込みご飯

(1人分 412kcal たんぱく質 19.4g 脂質 6.9g 食塩 1.8g)

材料 (1人分)

無洗米…75g (0.5合)
水…100ml
焼き鳥缶…80g (1缶)
干しひじき…1g (ひとつまみ)

作り方

1. ポリ袋に米と水を入れ、30分吸水させる
2. 1に焼き鳥缶(汁ごと)、干しひじきを加えて袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ
3. 沸騰した鍋に2を入れ、20分炊く。その後10分蒸らす



麻婆高野豆腐

(1人分 196kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.1g 食塩 2.9g)

材料 (2人分)

一口高野豆腐…小18個 (53g)
水…1カップ (200ml)
レトルト麻婆豆腐の素…1袋 (2人分用)
※とろみが別添タイプの物もすべて入れる

作り方

1. ポリ袋に材料をすべて入れて、空気を抜き袋の上の方で結ぶ
2. 沸騰した鍋に1を入れ、約15分間加熱する



スープパスタ

(1人分 454kcal たんぱく質 13.9g 脂質 4.4g 食塩 1.0g)

材料 (1人分)

ショートパスタ (またはスパゲッティ) …100g
水…1.5カップ (300ml)
コンクリームスープの素 (粉末) …1袋
お好みで粉チーズやドライパセリ

作り方

1. ポリ袋に水とショートパスタを入れ、空気を少し残したまま袋の上の方で結ぶ
※スパゲッティを使用する場合は半分に折る
2. 沸騰した鍋に1を入れ、表示時間通りにゆでる
3. 結び目の下をキッチンばさみで切り、スープの素を入れて混ぜる



切り干し大根のサラダ

(1人分 257kcal たんぱく質 8.6g 脂質 21.2g 食塩 0.7g 食物繊維 2.3g)

材料 (2人分)

切り干し大根…20g
ツナ缶…1缶 (80g)
コーン缶…大さじ3
マヨネーズ…大さじ3

作り方

1. ポリ袋に切り干し大根とコーン缶の水を入れ戻す
2. 水分を切り、コーン、ツナ缶、マヨネーズを加え、よくもみ混ぜる