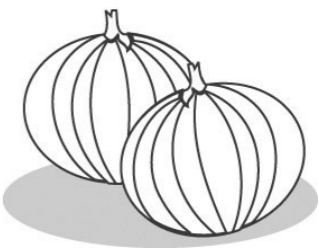


テーマ：パッククッキングを広めよう！



今回は、日常使いのレシピであること、ソフト食としてもお勧めできることの2点に着目した献立です！

お粥

<材料：1回分（2人分）>
 精白米……………60g
 水……………300ml
 （1と1/2カップ）

- 作り方
- ① 耐熱性のポリ袋に米と水（分量外）を少量入れて袋をもむようにして米を研ぎ、水を数回かえて米を洗う。
 - ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
 - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で15分ゆで、火を止めて湯の中に5分おく。

ミネストローネ風スープ

<材料：1回分（4人分）>
 野菜ジュース…1カップ（200ml）
 水……………1カップ（200ml）
 ジャガイモ……………小1個
 玉ねぎ……………1/2個
 ミニトマト……………3個
 ゆで大豆……………50g
 ホールコーン……………50g
 ロースハム……………2枚
 固形コンソメ……………1/2個

- 作り方
- ① 下準備
 - ・ジャガイモは厚さ5ミリ程のいちょう切りにする。
 - ・玉ねぎは薄切りにして、長さを半分に切る。
 - ・ミニトマトは4つ割りに切る。
 - ・ハムは長さを半分に切り、5ミリ幅のせん切りにする。
 - ・コンソメは砕いておく。
 - ② 耐熱性のポリ袋に①と大豆、コーン、野菜ジュース、水を入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口をしぼる。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ、蓋をして中火で15分ゆでる。
 - ④ 器に盛りつけ、好みてこしょうをふる。

ミルク茶わん蒸し風

<材料：1回分（4人分）>
 卵……………1個
 牛乳…1と1/2カップ（300ml）
 かに風味かまぼこ…6本
 しょうゆ……………小さじ1/2
 三つ葉……………3本

- 作り方
- ① 下準備
 - ・三つ葉は洗って水気を切り、2cm長さに切る。
 - ・かに風味かまぼこはフィルムを除き、長さを半分にちぎり、細く割いておく。
 - ② 耐熱性のポリ袋に全ての材料を入れ、袋を手でもんで概ね均一な液体になったら、空気を抜いて袋の口をしぼる。
 - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をして中火で15分ゆで、卵液に火を通す。
※加熱時間は様子を見て加減すること
 - ④ 器に盛りつける。

なめらかプリン

<材料：1回分（4人分）>
 卵……………2個
 牛乳……………1カップ（200ml）
 砂糖……………大さじ4

カラメル風ソース

砂糖……………大さじ1
 水……………大さじ1/2
 イスタットコーヒ……………小さじ1

- 作り方
- ① 耐熱性のポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋の口をしぼる。
 - ② カラメルソースの材料も別のポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口をしぼる。
 - ③ 鍋に湯を沸かし①②を入れ、蓋をして中火で10分ゆでる。
※加熱時間は様子を見て加減すること。
 - ④ ポリ袋ごと冷水に浸け、冷やす。
 - ⑤ プリンを4等分し、器に盛り付ける。最後にカラメルソースをかける。