＜オムレツ＞

材料：１回分（３人分）

卵　　・・・４個
牛乳または水・・・大さじ２
玉ねぎ　　・・・４０ｇ
スライスチーズ・・２枚
（あればピザ用の溶けるチーズでOK）
ハム　　・・・２枚
こしょう　　・・・少々

作り方

① 玉ねぎは薄切りにして、長さを半分に切る。チーズとハムは縦１㎝×横１㎝に切る。
② 卵と牛乳（または水）をポリ袋に入れ、よく揉み混ぜる。
③ ②の袋に玉ねぎ、チーズ、ハム、こしょうを入れて、よく混ぜる。空気を抜きポリ袋の口をしばる。
④ 鍋に湯を沸かし③を入れ、蓋をする。中火で２０分ゆでる。（途中で１度、天地返しをする。２０分ゆでて加熱が足りない場合は延長する。）
⑤ 鍋から袋を取り出し、袋に入れたまま形を整える。
⑥ ポリ袋から出し、切り分けて器に盛り付ける。

＜かぼちゃの煮物＞

材料：１回分（３人分）

かぼちゃ・・・正味２００ｇ
砂糖　　・・・小さじ２
しょうゆ・・・小さじ１
水　　・・・大さじ２

作り方

① かぼちゃは、小さめのひと口大に切る。
（面取りをすると袋が破れない）
② 耐熱性のポリ袋に砂糖・しょうゆ・水を入れて軽く混ぜ、砂糖を溶かす。①のかぼちゃを入れ、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２０分ゆでる。

＜きゃべつとさつまあげの煮物＞

材料：１回分（３人分）

きゃべつ・・・１５０ｇ
にんじん・・・３０ｇ
生姜　　・・・５～１０ｇ
さつまあげ・・小２枚(４０g)
めんつゆ・・・大さじ１
（３倍濃縮）

作り方

① きゃべつ、にんじん、生姜をせん切りにする。
さつまあげは、うす切りにする。
② 耐熱性のポリ袋に①とめんつゆを入れてよく混ぜ、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２０分ゆでる。

＜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ｶｯﾌﾟ(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、２㎝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ばる。

③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をして弱火に近い中火で１５分ゆで、卵液に火を通す。

茶わん蒸しと似た材料でプリンができます！

＜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
ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ……　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ばる。

② カラメル風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ばる。

③ 鍋に湯を沸かし①②を入れ、蓋をして弱火で１０分ゆでる。
※加熱時間は様子をみて加減します。

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。

プリンの材料

弱火でなめらかに仕上がります！

カラメル風ソースの材料

＜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ｶｯﾌﾟ(200ml)
水　　…１ｶｯﾌﾟ(200ml)
じゃがいも　…… 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
- じゃがいもは厚さ５㎜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つ割に切る。
- ハムは長さを半分に切り、５㎜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ばる。

③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ、蓋をして中火で１５分～２０分ゆでる。

④ 器に盛りつけ、好みでこしょうをふる。

盛り付けのワンポイント

完成したポリ袋を鍋から出す際は、火傷に注意が必要です。
また、盛り付ける際も熱いので、十分に気をつけましょう。
特に汁物は、 ボウル等を使って安全に盛り付けを！

材料を袋に入れる際も、
ボウルや丼に袋を広げて
入れればこぼれません！

問い合わせ先：下諏訪町健康づくり推進室（℡0266-27-8384）