

耐熱性ポリ袋、電子レンジを使った 主菜レシピ



焼き鳥缶でつくる♪ 鶏じゃが

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

電子レンジは食品を温めるだけでなく、調理にも便利です♪ 電子レンジ対応可能なポリ袋を使えば、断水時洗い物が少なく済みます。耐熱ボウルやタッパーでもお作りいただけます。



材料 (2人分)

エネルギー 160 kcal たんぱく質 8.4 g 塩分 1.5 g

| | | | | |
|-----------|---------------|--------|----|------|
| 焼き鳥缶 (たれ) | 1缶 (75g) | A しょうゆ | …… | 小さじ2 |
| じゃがいも | …… 2個 (200g) | A みりん | …… | 大さじ1 |
| にんじん | …… 1/3本 (50g) | A 酒 | …… | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | …… 1/4個 (50g) | 水 | …… | 大さじ2 |

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき、火が通りやすくなるように小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②大きめの耐熱ボウルの上に耐熱性ポリ袋を置き、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③②に玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、焼き鳥缶をたれごと加え、空いた缶に水(大さじ2)を入れ、たれをすすぐようにしてポリ袋に加える。
- ④調味液を全体になじませ、ポリ袋の口を軽くねじる。
- ⑤耐熱ボウルごと電子レンジ(600w)で5分加熱したら、全体を混ぜてさらに3分加熱する。(ポリ袋をあける際、熱いので気をつけましょう。) ※そのまま置いて冷ますとより味が染みこみます。

耐熱性ポリ袋、電子レンジを使った 副菜レシピ



鶏ささみとピーマンの春雨サラダ

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

春雨はお湯で戻さず、電子レンジにそのまま入れて調理をするので楽ちん♪
鶏ささみをツナ缶やハムに！ピーマンをニラや小松菜に代えて様々なアレンジが楽しめます！



材料 (2人分)

エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.9 g 塩分 1.2 g

| | | | | |
|----------------|------------|--------|----|-------|
| 緑豆春雨 | …… 30g | A 水 | …… | 150ml |
| 鶏ささみ水煮(パウチタイプ) | 1パック(50g) | A しょうゆ | …… | 小さじ2 |
| ピーマン | …… 1個(35g) | A 酢 | …… | 小さじ2 |
| 炒り白ごま | …… お好み | A 砂糖 | …… | 小さじ1 |
| | | ごま油 | …… | 小さじ1 |

- ①大きめの耐熱ボウルの上に耐熱性ポリ袋を置き、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②春雨はキッチンばさみで半分に切り、①のポリ袋に入れ、袋の口を軽くねじる。ピーマンは5mm幅の細切りにする。
- ③①を耐熱ボウルごと電子レンジ(600w)で4分加熱したら、やけどに気をつけながらいったん取りだす。
- ④ピーマンとほぐした鶏ささみを汁ごと加え、全体を混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。ごま油とお好みで白ごまを加え混ぜ合わせる。 ※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずにかるくねじるだけでOKです！

「いつも」料理をしない人も！

「もしも」の時、料理ができない環境の時にも！

ご飯やパンなど炭水化物中心の食事や、栄養バランスの偏った食事が長引くと、以下のような症状に繋がる可能性が高まり、様々な病気のリスクにもなりかねません。さらに「もしも」の時には、災害関連死のリスクも高まってしまう。

調理をしなくても食べられて**不足しがちな栄養が手軽に補える食品**をご紹介しますので、「いつも」の食事や「もしも」のための食品選びの際にご活用ください。



- ・ 疲れが抜けない
- ・ 食欲がない
- ・ しっかり眠れなくなる
- ・ 下痢・便秘・口内炎等、体調が悪くなる
- ・ 風邪が治りにくい



まずは**水分**をしっかりと摂りましょう

喉が渴いていなくても、こまめに水分を摂ることを心がけましょう！



たんぱく質が摂れる食品

豆腐や牛乳、レトルト食品は常温保存可能なものもあります。



豆腐・豆乳・納豆
などの大豆製品



レトルトのおかず・
煮もの・煮豆等



牛乳・チーズ・
ヨーグルトなどの
乳製品



魚・肉・大豆の
缶詰（パウチタイプ
もあります）



魚肉ソーセージ・
ハム・ちくわ等

ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる食品

冷凍食品は、加熱せずに食べる場合、自然解凍でそのまま食べられるか商品パッケージを確認しましょう。



野菜ジュース



果物



加熱しなくても
食べられる野菜



おくら・ほうれん草・
枝豆などの冷凍野菜



乾燥野菜・
乾燥わかめ・
海苔等の乾物
（スープやインスタント
ラーメンに入れる）