

子育てあっぷ講座調理実習 (R3.10.27 開催)

～簡単朝ごはん&災害時にも活躍のポリ袋料理～

今回の子育てあっぷ講座は、岩山栄養士に簡単朝ごはんと、ポリ袋を使って簡単にでき、災害時にも役立つ調理法を教えてくださいました。

※ポリ袋を使った料理をする際の注意点

必ず食品専用のもの、加熱しても溶けない耐久性のあるものを使用する。
料理に使える袋は「ポリエチレン製（高密度ポリエチレン）」のポリ袋のみ。
ビニール袋は使えない。



おかゆ（5倍がゆ） 5カ月頃から

- ・米 1/4カップ（50ml）
- ・水 250ml



5倍がゆ（左） ※大人用（右）

- ① 米は洗って、1人分ずつポリ袋に入れて空気をできる限り抜き、結んで密封する。
- ② お湯を沸かし①を入れて湯煎で60分加熱する。

※大人用 米：水=1：1.1

（米 180ml（1合）に対し水 200ml）

茶碗蒸し（4人分） 7～8カ月頃から

- ・卵 1個
- ・だし汁（昆布・かつお節） 100ml
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々

<だし汁の作り方>

保存容器に水・昆布・かつお節を適量入れ、冷蔵庫に一晚入れておく。
冷蔵庫で1週間くらい保存できる。



- ① 卵は溶きほぐし、だし汁と調味料を入れて混ぜる。※卵液をザルでこすと仕上がりがなめらかになる。



- ② ポリ袋に①を入れ、袋の空気を抜き密封する。



- ③ 湯煎で5分加熱する。袋を揺らしてほぼ固まったようなら、加熱を止めて余熱で5分放置する。

鶏のみぞれ煮（4人分） 7～8カ月頃から

- ・鶏ミンチ 100g
- ・大根（おろし） 50g
- ・白ネギ 5cm
- ・砂糖 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・昆布 3cm

- ① 大根はおろして、ザルでさっと汁気を切っておく。白ネギは、みじん切りにする。
- ② ポリ袋に鶏ミンチ肉と①と調味料を入れて軽くもみ、昆布（表面の粉をふき取る）も入れて、袋の空気を抜き密封する。



- ③ 湯煎で20分程度加熱する。（出来上がったら昆布を取り除く。）

野菜スープ（4人分） 5カ月頃から

- ・人参 10g
- ・さつまいも 40g
- ・大根 30g
- ・キャベツ 10g
- ・だし汁（かつお、昆布） 150ml
- ・コンソメ 少々（7カ月以降）
- ・粉チーズ 少々（7カ月以降）

- ① さつまいも、大根は皮をむいて、5mm角程度に小さく切る。人参、キャベツもみじん切りにする。
- ② ポリ袋に①を入れて、だし汁（7カ月頃からコンソメも）を入れて、空気を抜き密封する。



- ③ お湯を沸かし、②を入れて湯煎で30分程度加熱する。
出来上がったら、袋の外側から具を粗く潰す。
（7カ月以降）盛り付けた後に粉チーズを好みでかける。

👉 ポリ袋料理のポイント 👈



☆今回、ポリ袋を使った料理は、1つの鍋にすべて入れて作りました。



沸騰したら火を弱め、具材が入ったポリ袋を入れる。



鍋にフタをして、調理時間分加熱する。



おかゆは電気ポットにポリ袋ごと入れても作れます。

**☆調理時間は目安です。
様子をみながら取り出してくださいね。**

卵のめんつゆ漬け（2～4人分）

- ・卵 2個
 - ・めんつゆ（2倍濃縮） 50ml
 - ・水 100ml
- ※カレー粉を少し入れても良い

8カ月頃から

- ① 卵は、ゆで卵にして皮をむく。
- ② 2倍濃縮のめんつゆと水を深めの器に入れて、電子レンジで沸騰するまで加熱する。または鍋で沸騰させる。
- ③ ②の粗熱が取れてから、袋に①と②を入れ、密封して冷蔵庫で一晩保存する。



はんぺんのチーズ焼き（4人分） 1才頃から

- ・はんぺん 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・焼きのり 少々
- ・油 適宜

- ① はんぺんを半分に切り、さらに厚さを半分にしてサンドできるように切れ目を入れる。
※はんぺんの端 1cmは切らず、つなげたままにする。
- ② スライスチーズも半分に切り、①のはんぺんに挟む。チーズを挟んだ後、はんぺんを4等分し、焼きのりでくるりと止める。
- ③ フライパンに油を熱して②を並べ、中弱火で焼き色がつくまで焼く。



スティック胡麻チキン（4人分） 1才頃から（味の濃さに注意する）

- ・鶏むね肉（皮を除いた量） 300g
- ・酒（水）・しょうゆ・みそ
- ・砂糖 ・ごま油 ・片栗粉
- ・みりん 各小さじ2
- ・すり胡麻 少々
- ・にんにく 大さじ1
- ・ブロッコリー 少々
- ・ブロッコリー 1/2株

- ① 鶏肉は皮を取り、1cmの幅で長さ 10cm程度の棒状に切る。
- ② ポリ袋に調味料を全て合わせ、①を入れて15分以上漬ける。



- ③ フライパンにサラダ油少々を熱し、②を並べる。中弱火にして、フタをして時々返しながら 4～5分焼く。
- ④ 火が通ったらフタを取り、火を弱めて水気を飛ばすようにして香ばしく焼き上げる。
器に盛りつけ、茹でたブロッコリーを添える。



出来上がり～♪

写真はあっぷ講座で紹介された料理です。

皆さんも作ってみてくださいね♡