

# バッククッキングレシピ

## ツナとひじきの炊き込みご飯

加熱時間30分



### （材料2人分）

無洗米（1合）  
水（200ml）  
ツナ缶（1缶）  
乾燥ひじき（大さじ2）  
しょうゆ（大さじ1）

### （作り方）

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、30分吸水させる。
- ② ①にその他全ての材料を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。（ツナの汁気は切って入れる）
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて30分加熱する。

## 野菜入りラーメン

加熱時間15分



### （材料1人分）

インスタント麺（1袋）  
添付のスープの素（1袋）  
カットわかめ（1g）  
キャベツ（30g）  
かにかま（40g）  
コーン缶（20g）  
水（500ml）  
片栗粉（小さじ2）

### （作り方）

- ① わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。  
キャベツは3cm長さのせん切りにする。  
かにかまは、食べやすい大きさに割く。
- ② ポリ袋に麺、調味料、①を入れて、中の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱する。

材料は1人分を記載。  
2人分作るときは、袋をわけてください。

## 煮込みハンバーグ

加熱時間30～40分



### （材料2人分）

豚ひき肉（200g）  
玉ねぎ（100g）  
パン粉（大さじ6）  
片栗粉（大さじ2）  
こしょう（少々）  
野菜ジュース（100ml）  
砂糖（小さじ1）  
コンソメ（顆粒タイプ4g）

### （作り方）

- ① 玉ねぎは細かめのみじん切りにする。
- ② 全ての材料を袋に入れ、よくこねて、袋のまま薄い小判型に成型。袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、30分～40分加熱する。

ハンバーグは薄く成型すると火の通りがよいです。  
チーズやお好みの小さく切った野菜を  
足してもよいです！  
半量ずつで袋をわけると、時間短縮できます。

## 切干大根と塩昆布のサラダ ～火を使わないレシピ～

### （材料2人分）

切干大根（30g）  
塩昆布（10g）  
ツナ缶（1缶）  
ごま油（小さじ1）  
鶏ガラスープの素（小さじ1）

### （作り方）

- ① 切干大根をポリ袋に入れ、水で戻す。
- ② ポリ袋に入れたまま切干大根の水気を絞り、不要な水分を捨てる。
- ③ ②にその他全ての材料を入れ、味が均一になるようによくもみ込む。

噛み切れない方には、ハサミで刻んだり、袋を結んで沸騰したお湯で加熱調理して食べやすい食事形態にしましょう。



## ベーコンチーズポテト

加熱時間20分

### （材料2人分）

じゃがいも（140g）  
玉ねぎ（40g）  
ベーコン（20g）  
とろけるチーズ（1枚）  
塩こしょう（少々）

### （作り方）

- ① じゃがいもは薄くスライスする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ベーコン・スライスチーズはお好みの大きさに切る。
- ③ 切った材料を袋に入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえる。

じゃが芋は2mmくらいで薄くスライスしましょう。厚みがあると、加熱の時間がさらに必要になります。



## 野菜入り蒸しパン

加熱時間30～40分

### （材料1人分）

ホットケーキ100g  
豆乳100ml  
魚肉ソーセージ（1/2本）  
ミックスベジタブル（40g）

### （作り方）

- ① ソーセージは角切りか半月にする。
- ② ポリ袋にホットケーキミックス、豆乳、コーン、①のソーセージを入れて、よく混ぜあわせ、中の空気を少し残して、口の上部を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて、30分～40分加熱する。



材料は1人分を記載。  
半量ずつで袋をわけると、時間短縮できます。