

# パッククッキング

## オムライス (436Kcal 塩分 1.6g)

材 料	1人分	作 り 方
米	1/2カップ弱 (70g)	① 米をポリ袋に入れて野菜ジュースを加え、30分置く。 ② 焼き鳥の缶詰、玉ねぎのみじん切り、塩こしょうを加えて空気を抜いて口を結ぶ。 ③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱し、火を止め、そのまま5分ほど蒸らす。 ④ ポリ袋に油を入れ、卵を割り入れ、手でもみながらほぐす。 ⑤ 空気を抜いて口を結び、沸騰した鍋に入れて約3分半ほど加熱し、出来上がった③の上に乗せる。
野菜ジュース	1/2本 (100cc)	
焼き鳥の缶詰	1/2缶 (40g)	
玉ねぎのみじん切り	大さじ2	
塩	0.5g	
こしょう	適宜	
卵	1個	
油	少々	

## かぼちゃの煮物 (109Kcal 塩分 0.6g)

材 料	1人分	作 り 方
かぼちゃ	100g	① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、角を面取りする。 ② かぼちゃと調味料をポリ袋に入れる。 ③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱して取り出す。
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
水	大さじ1	

## キャベツのごま和え (80Kcal 塩分 0.6g)

材 料	1分	作 り 方
キャベツ	50g	① キャベツ、にんじんは千切りにする。 ② ポリ袋に材料と調味料を入れて沸騰したお湯に10分入れる。 ③ 出来上がった後にツナ缶とすりごまを混ぜる。  ※できるだけ空気を抜くことがポイント！
にんじん	10g	
薄口しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
和風だし	0.3g	
ツナ缶	15g	
すりごま	2g	

## ココア蒸しパン (116Kcal 塩分 0.2g)

材 料	1分	作 り 方
ホットケーキミックス	20g	① 材料をポリ袋に入れて、ひとまとまりになるようによく混ぜ、袋に空気を入れて口を結ぶ。 ② 沸騰したお湯に入れて20分加熱し、取り出す。
ココア	小さじ1/2	
牛乳	20cc	
レーズン	大さじ1	