

# みつけ食育献立 ~パッキング編~



- ☆見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています
- ☆1食の食塩が**3g未満**、野菜は**140g以上**摂れる献立をご紹介します



- 焼き鳥缶の炊き込みご飯
- 茶碗蒸し
- かぼちゃのごまきな粉和え
- 切り干し大根の中華サラダ

1つの鍋で  
同時料理できる♪

**1人分 542Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 162g、**



## 焼き鳥缶の炊き込みご飯

**材料(4人分) 325Kcal、食塩相当量 1.2g**

- ・米 1.5合
- ・水(米の1.1~1.2倍量) 300ml
- ・焼き鳥缶 2缶
- ・しめじ(小房に分ける) 1/4個
- ・油揚げ(幅1.5cmカット) 1枚
- ・塩昆布 ひとつまみ×4

### 作り方

- 1 ポリ袋の中に、米と水を入れ、30分吸水させる。
- 2 1にその他の材料を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。
- 3 袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。
- 4 湯を沸かした鍋に、3を入れ、30分加熱する。



## 茶碗蒸し

**材料(4人分) 98Kcal、食塩相当量 0.6g**

- ・卵 4個
- ・白だし 大さじ2
- ・水 300cc
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々×2回
- ・干しいたけスライス 2つかみ(約2個分)
- ・干しえび 大さじ2
- ・小ねぎ(小口切り) 適量

### 作り方

- 1 ポリ袋に卵とAを入れ、袋の上からよくもんで混ぜる。
- 2 干しいたけ、干しえびを入れる。
- 3 袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。
- 4 お湯を沸かした鍋に、3を入れ、10~15分加熱する。
- 5 上に小ねぎをちらす。



## かぼちゃのごまきな粉和え

**材料(4人分) 46Kcal、食塩相当量 0.2g**

- ・かぼちゃ(1.5cm角) 1/6個
- ・きな粉 大さじ1
- ・すりごま 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ

### 作り方

- 1 切ったかぼちゃをポリ袋に入れる。
- 2 袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。
- 3 お湯を沸かした鍋に、2を入れ、15~20分加熱する。
- 4 3の袋の中にBを入れ、混ぜ合わせる。



## 切り干し大根の中華サラダ

**材料(4人分) 73Kcal、食塩相当量 0.9g**

- ・にんじん(細切り) 1/2本
- ・水菜(3cmカット) 1/2束
- ・切り干し大根 1袋(60g)
- ・カットわかめ 大さじ4
- ・かにかまぼこ 4本
- ・コーン缶 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・鶏がら顆粒だし ひとつまみ
- ・こしょう 少々×2回
- ・ごま油 小さじ2

### 作り方

- 1 切り干し大根とカットわかめを水に戻し、水気をしぼる。かにかまぼこは、手でさいておく。
- 2 ポリ袋に全ての食材とCを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。
- 4 お湯を沸かした鍋に、3を入れ、10~15分加熱する。

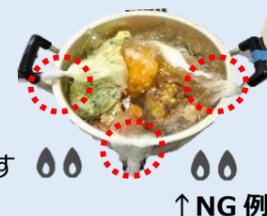
### パッキングの調理ポイント

- ①食材はいつもより小さめ、薄く切る  
…火が通りやすくなる
- ②空気はしっかりと抜く  
…空気が残っていると、お湯の中で偏って浮くため均一に火が通らない

- ③結ぶところを上にする  
…加熱するとふくらんでくる



- ③耐熱皿を鍋底に沈め、ポリ袋の結び目は、鍋の外に出ないように注意!  
…袋が鍋に触れ、破けることを防ぎます



↑NG例