みつけ食育献立　～パッククッキング編～

令和８年 11 月　発行
見附市健康福祉課　健幸づくり係

☆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



- ごはん
- さば缶のトマト煮込み
- ひじきとブロッコリーの温野菜サラダ
- 里芋の洋風コンソメ蒸し

１つの鍋で同時料理♪
ご家庭での蒸し料理にもオススメ♪

1 人分 526Kcal、食塩相当量 2.5g、野菜量 150g

主食 ごはん

240Kcal、食塩相当量　0.0g

材料（4人分）

・米	2 合
・水	2 カップ(400ml)

作り方

1. 米をポリ袋の中に入れ、少しの水でもみ洗いし、水を捨てる。
2. 水を 1 カップ入れ、30 分吸水させる。
3. ポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。
4. 沸かした湯の中に、3を入れ、30 分加熱する。

主菜 さば缶のトマト煮込み

178Kcal、食塩相当量 1.5g

材料（4人分）

・さば　水煮缶	2 缶
・玉ねぎ（薄切りスライス）	1/2 玉
・おろしにんにく	小さじ 1
・トマト缶	1 缶(400g)
・コンソメ	小さじ 2
・トマトケチャップ	大さじ 1
・こしょう	4 振り
【盛り付け後】	
・粉チーズ	適量

作り方

1. ポリ袋に、全ての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせる。
2. ポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。
3. 沸かした湯の中に、2を入れて 15~20 分加熱する。
4. お皿に盛り付け、粉チーズをふって完成。

副菜 ひじきとブロッコリーの温野菜サラダ

45Kcal、食塩相当量 0.4g

材料（4人分）

・ひじき（水戻し）	1/2 株
・ブロッコリー（小房に分ける）	160g
・にんじん（細切り）	1/4 本
・コーン缶	40g
・レモン汁	小さじ 2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	4 振り
・オリーブ油	小さじ 2

作り方

1. 水戻ししたひじきの水気を絞る。
2. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。
4. 沸かした湯の中に、2を入れて 15~20 分加熱する。

副菜 里芋の洋風コンソメ蒸し

61Kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

・里芋	240g
・しめじ（小房にわける）	40g
・ベーコン（短冊切り）	4 枚
・水	100ml
・コンソメ	小さじ 1
・こしょう	4 振り
【盛り付け後】	適量
・粉パセリ	

作り方

1. 里芋は、上の固い部分と下の芽の部分を薄く切り落とす。
   縦にくるっと、回しながら皮をむく。
   軽くこすり洗いして、表面のぬめりを落とす。
   幅 2 ㎝程のいちょう切りにする。
2. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせる。
   袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。
3. 沸かした湯の中に、2を入れて 15~20 分加熱する。
4. 器に盛り付け、粉パセリをふって完成。

パックク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

