



「ポリ袋料理コンテスト」にたくさんの応募をありがとうございます。
どれも思いの詰まったレシピで選ぶのが大変でした。
入賞した5つのレシピと企画者の2つのレシピをご紹介します。
ぜひこれからも、家にあるもので簡単に作れる
防災食を考えてみてくださいね。



湯 湯せんレシピ

混 混ぜるだけレシピ

企画者レシピ 餅キムチスープ



夜食にもピッタリ！
体も温まってホッとできる簡単スープです。

材料 MATERIAL

- <1人分>
- ・もち 1個 (6等分)
 - ・キムチ 50g程度
 - ・しょうゆ 小さじ1-2
 - ・はちみつ 小さじ1-2
 - ・お湯 200mL



お餅は、必ず6等分に切ってね。
大きいままだと柔らかくならないよ。
味付けはキムチの塩分で最後に調節しましょう！

レシピ RECIPE

1. もちは6等分に切り、すべての材料を袋に入れて
空気を抜くようにねじって縛る。
2. 平皿を入れた沸騰した鍋に入れ
湯せんで5分加熱する。



牛乳パックを使うと
洗い物が減らせるよ



あや
食堂

湯

湯せんのポイント①



- 湯せん可能な耐熱の高密度ポリ袋を使う
- 袋の空気をねじりながら抜いて結ぶ

企画者レシピ 混ぜるだけカレー



混ぜるだけで簡単ツナカレーの出来上がり！
柿の種やナッツがあると食感が出ておすすめです。

辛みのないカレー粉を使えば
小さなお子様にもおすすめレシピです

材料 MATERIAL

- <2人分>
- ツナ (パウチ) 1袋
 - トマトペースト 大さじ1
 - ケチャップ 大さじ1
 - はちみつ 大さじ1
 - カレー粉 小さじ2
 - ・ごはん 2膳分

- <トッピング>
- ・柿の種 豆 (パウチや缶)
 - ・乾燥パセリ お好みで

レシピ RECIPE

1. ●をすべてを混ぜて、ごはんのにせる。
2. お好みで豆やコーン、
パセリや柿の種をくだいてトッピングする。

いつものお弁当にもおすすめです。
食感をプラスするためにナッツや
おせんべいを加えてみたり、
パウチの豆やコーンを加えても
おいしいです。



湯せんのポイント②



- 鍋底に袋が直接触れると高温となり穴が開くため
耐熱皿、フキンなど入れてから高密度ポリ袋を入れる
- 火通りをよくするために容器に入れず、中身は**平らに広げる**

recipe by 羽柴史絵



混

砕いて混ぜて

甘塩ミートボール

ミートボールに揚げせんべいが合う！
割る大きさに食感が変わるよ。



材料

MATERIAL

<2人分>

- ・ミートボール 1袋
- ・揚げせんべい 2枚

*お煎餅ならなんでも



レシピ

RECIPE

1. 揚げせんべいを割って細かくする。
粗めに割る→サクサクの仕上がり
細かく割る→としとり
2. ポリ袋にミートボールを**タレごと**入れ、
揚げせんべいと混ぜる。



せんべいを割るとき、
麺棒などでたたきより、
平らなコップなどを体重をかけて
押しつぶしたほうが
袋が破けず簡単だよ。



recipe by kumama



湯

きなこもち蒸しパン

いつもの蒸しパンよりもお餅でボリュームUP
出来立てあつあつはお餅が伸びるよ！



材料

MATERIAL

<2人分>

- ・切り餅 1個
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・きな粉 20g
- ・豆乳 90g
- ・サラダ油 小さじ1



レシピ

RECIPE

1. 切り餅を薄く切り、2mm～5mmほどの幅に刻む。
2. ポリ袋に材料を全て入れて、よく揉む。
3. 空気を抜くようにして袋の中で2等分し
ねじりながら袋を結ぶ。
4. 沸騰した鍋に平皿を入れ、
蓋をして湯せんで20分加熱する。
途中10分くらいでひっくり返す。

甘めが好きな人は、お砂糖を大さじ1～2程度
加えてみてね！おすすめは黒糖！

二つに分けずに棒状にしても作れます。



recipe by saho



まぜるだけ！

味しみ焼き鳥丼

簡単まぜごはん。缶詰のタレまで使って
夜食にもピッタリな味付けに。



<1人分>

- ・ご飯 1膳分
- ・焼き鳥缶詰 1個
- ・乾燥わかめ 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・青ネギ（小口切り）少々
- ・白ごま 少々

あれば

- ・チューブのしょうが
- ・チューブのゆずこしょう



1. ポリ袋にご飯、焼き鳥（**タレも一緒に**）、わかめ、醤油を入れて混ぜ合わせる。
お好みでしょうがやゆずこしょうを加える。
2. 青ネギと白ごまをのせる。



大人はしょうがや柚子胡椒を加えてみてね。
お子様は入れずにお弁当のごはんにもおすすめだよ。
乾燥わかめやネギ、ゴマはなければ省いてもOK。
ラー油を垂らしてもおいしいです。

recipe by みぼりん



カンタン

茶碗蒸し風

たんぱく質満点な茶碗蒸し風の豆腐。
体の芯から温まりほっとする味です。



<1人分>

- ・豆腐半丁（100g）
- ・卵 1個
- ・めんつゆ 2倍希釈 小さじ1
- ・カニカマ 1本

***めんつゆの代わりに
顆粒だしや醤油でも**



1. ポリ袋に、お豆腐と卵、めんつゆ、カニカマ（割いて半量）を入れてよく混ぜる。
2. 沸騰した鍋に平皿を入れ、湯せんで加熱する。
1分30秒→半生とろとろ
5分→しっかり茶碗蒸し風
3. 仕上げに残りのカニカマをのせる。

お椀などに入れると火が通りにくくなるので、
平皿の上に袋ごといれて湯せんをしましょう！
時間はお好みで途中食べてみて再加熱もOK。
めんつゆのかわりに、顆粒だしや醤油などにかえてもおいしいです。
いろんな具を入れて楽しんでみてね。



recipe by なおりん



ツナと海苔のパスタ

和風パスタが湯せんで作れちゃいます！
ツナ缶だけでもおいしいですよ。



材料 MATERIAL

- ・乾麺パスタ 100g
(茹で時間4分の物)
- ・玉ねぎ 30g (1/8個)
- ・きのこ 10g
(エノキ、しめじ等)
- ・水 約350cc
- ・ツナ缶 1缶
- ・醤油 小さじ2
- ・コショウ 適量
- ・のり 適量

レシピ RECIPE

1. 玉ねぎは薄くスライス、きのこは小房に分けておく。
2. ポリ袋に、半分または3等分に折ったスパゲッティと1の野菜、水を入れ、空気を抜いてしぼる。
3. 騰した鍋に平皿を入れ、湯せんで5分加熱する。
4. 茹で汁を捨て、ツナ缶、醤油、コショウを入れ、軽く混ぜる。
5. 海苔をもんで振りかけて完成。



パスタは普通にゆでるよりも湯せん調理は時間がかかります。
「早ゆで」がおすすめですが、基本的には袋の表示より1-2分長めにゆでて袋の上から硬さを確認してみてくださいね。

ご飯の炊き方

湯

計量カップがなくても米と水を同量入れればOK



材料 MATERIAL

- ・無洗米 1合 (150g)
- ・水 1合 (150mL)



レシピ RECIPE

1. ポリ袋に米と水を同量ずつ入れ、**30分から1時間放置する。**
水割けをしないと芯が残り、加熱ムラがでやすくなる。
2. 平皿を入れた沸騰した鍋に入れ、湯せんで20分加熱する。



真空シーラー狂
冷凍作り置き料理家

小平 文 こたいら あや

instagram



あや
食堂

Noto



冷凍作り置きのプロとして、雑誌の監修や企業レシピなども担当。
愛してやまない家庭用真空シール器をもっとしてほしい！と
選び方や使い方の講座を主催。

冷凍作り置き10分温めごはんを実践し、少ないおかずをいろんな
料理に展開することを日々研究。今までの活用ノウハウをオンライ
ン座学で学べる冷凍前提の作り置き講座がリピート率8割と効率重
視の働く人に好評。

次回募集LINE・Instagramにて3月予定

