

ぐっすり・すやすやのための

らくらく
ごはん



＊＊はじめに＊＊

丹波市では、睡眠に着目した健康づくりに取り組んでいます。

人間が本来持っているリズムを整えることが心と身体の健康に欠かせません。

リズムを整えるには、『朝の光』と『朝ごはん』が鍵になります。朝ごはんは脳や体へのエネルギー補給となるだけでなく、「糖質」と「たんぱく質の多いおかず」をしっかり摂ることで活動モードにスイッチが入り、昼間の集中力アップと夜の快眠につながります。

そこで、忙しい朝にも簡単に作れるスピードレシピを集めました。もちろん、朝食以外にも毎日の食事作りの参考にし、元気なからだ作りにお役立てください。

レシピ監修＊丹波市栄養士

栄養価計算＊ 栄養計算ソフト「フーズサポーター」で算出しています
「日本食品成分表2010」（文部科学省）に基づいています

参考文献・資料

- ・主婦の友インフォス情報社 健康食堂
- ・医学書院 糖尿病作って食べるレシピ
- ・農文協 台所防災術
- ・兵庫県栄養士会監修
パッククッキング（家庭版真空調理）調理
山崎幸江&「タベダス」編集部
平時は電気ポットで家庭版真空調理
パッククッキング倶楽部防災部
非常災害時カセットコンロで救命クッキング
PEACH厚木 レッツ！パッククッキング
- ・兵庫県 兵庫県いずみ会
ポリ袋deパッククッキング
- ・丹波市 ぐっすりすやすやのためのあさごはん
- ・丹波市 たんば食育クッキング



「朝ごはんのはたらき」



脳にエネルギーが
供給される

体温が上がり、
元気に活動ができる

やる気が出る
集中力が高まる

規則正しい睡眠の
リズムがとれる

腸が刺激されて
排便が促される

家族のふれあいの
時間になる



家族や仲間とともに
いただきます！ ごちそうさま！ よろしゅうおあがり！

和食の基本は「一汁三菜」



日本が世界トップの長寿国である理由の一つに、ご飯を主役とした栄養バランスの良い和食を食べてきたおかげだといわれています。

和食の基本「一汁三菜」は、主食であるご飯をおいしく食べるために「汁」と「お菜（おかず）」3品を組み合わせたものです。主食・主菜・副菜がそろい生活に必要なエネルギーと健康的な生活を送るために理想的な栄養バランスを確保することができる伝統的な食事スタイルです。

和食にも一つ「弱点」があります。それは、味付けに味噌やしょうゆ等の調味料を使うので、塩分摂取量が多くなり過ぎてしまうことです。そのため、だしの旨味を利用し、調味料を控えめにしたり、旬の食材や薬味を上手に使って塩分をとり過ぎないように注意して、ヘルシーに和食をいただきましょう！



朝食も“主食・主菜・副菜” で元気にスタート



牛乳・乳製品
果物



目覚めの脳の
エネルギー源

ごはん・パン
麺類



主菜



主食



副菜
(野菜の汁物)

体温上昇&体内
時計リセット役

肉・魚・卵
大豆製品

★ぐっすり・すやすや効果あり！

たんぱく質を朝ごはんに取り入
れることで夜に質の良い眠りを
導きます



栄養素を
スムーズに運ぶ役

野菜・きのこ
いも・海藻

★料理の分類をマーク
で示しています

主食



主菜



副菜



ごはん

エネルギー
285Kcal

塩 分
0g



＜材 料＊４杯分＞ ＊１杯：約１７０ｇ
米・・・・・・・・２合
水・・・・・・・・４００ｍｌ



＜作り方＞

- ① ボウルに米を入れ、水を注ぎ全体をかき混ぜてサッと表面のぬかを洗い流す
- ② 水の濁りが少なくなるまで３回ぐらい水を替えて洗い、ザルにとり水気を切る
- ③ ②の米を炊飯器に入れ、分量の水（炊飯器のメモリ２まで）を入れ、３０分程浸してから炊飯器で炊く



残ったごはんは熱いうちにラップに包むかふた付き容器に入れて冷凍保存しておきます。電子レンジで解凍するといつでもおいしく食べられます！



そのまま食べられる たんぱく質のおかず

納豆・卵・しらす干し・そばろ（瓶詰） など常備しておくと便利！
忙しい時には、**そのままご飯にのせるだけ**でもおいしく食べられます
トッピングを変えれば味にも変化がついて、栄養バランスもアップします



トッピング

納豆

刻みねぎ オクラ
ジャコ 削り節
のり スライス玉ねぎ など



卵

トッピング

焼き海苔 塩昆布
明太子
ゆでて刻んだ青菜 など

しらす干し



トッピング

青しそ 梅干し
ごま ゆでて刻んだ青菜 など



そばろ

トッピング

いり卵やいんげんの塩ゆでと
共にごはんにのせて三色丼

ぐっすり・すやすやの
お助け食材！簡単に
たんぱく質をプラス



毎日！豆腐

エネルギー
36Kcal

塩 分
0.4g



＜材 料＊2人分＞

豆腐	・・・100g
オクラ	・・・20g
ポン酢しょうゆ	・・・大さじ1

＜作り方＞

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る
- ②オクラを輪切りにし、①の豆腐にのせる
- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で3～4分温める
- ④食べるときにポン酢しょうゆをかける

memo

トッピングだけでなく、ポン酢しょうゆをめんつゆや好みのドレッシングに変えると、いろんな味が楽しめます！



焼き厚揚げ

エネルギー
159Kcal

塩 分
0.9g



<材 料＊2人分>

厚揚げ	・・・ 2個
★お好みで	
大根おろし	・・・ 大さじ2
おろし生姜	・・・ 適量
青ネギ（小口切り）	・・・ 適量
削り節	・・・ 1g
しょうゆ	・・・ 小さじ2

<作り方>

- ① 温めたフライパンに厚揚げを入れて、カリッとするまで両面焼く
- ② 食べやすい大きさに切る
- ③ 器に盛り、お好みの薬味をのせてしょうゆをかける

memo

あつあつがおいしい一品です
一味唐辛子をかけたり、しょうゆの代わりに、ポン酢しょうゆで
食べてもおいしい！



ベーコンエッグ

エネルギー
144Kcal

塩 分
0.5g



＜材 料＊2人分＞

卵 . . . 2個
ハーフベーコン . . . 4枚



＜作り方＞

- ① フライパンを熱し、ベーコンを並べて両面軽く焼く
- ② ベーコンの上に卵を割り入れ、水少々入れてふたをして中火で3分位焼く

memo

ごはんがちぎったレタスをしき、その上にベーコンエッグをのせて
しょうゆをかけたら、ベーコンエッグ丼！



ツナと野菜のスクランブルエッグ

エネルギー
157Kcal

塩 分
0.9g



＜材 料＊2人分＞

卵	．．． 2個
ツナ（缶詰）	．．． 1/2 缶
レタス	．．． 40 g
塩・こしょう	．．． 少々
植物油	．．． 小さじ1
ケチャップ	．．． 好みで適宜

＜作り方＞

- ① フライパンに油を熱し、ツナと一口大にちぎったレタスをさっと炒め軽く塩・こしょうをふる
- ② 溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら卵に火を通す
- ③ 皿に盛り付け、好みでケチャップを添える

memo

卵を流し入れてから、早くかき混ぜすぎないのがポイントです
具をチーズとトマトに変えてもおいしい！



焼き魚（フライパン）

エネルギー
93Kcal

塩 分
0.4g



＜材 料＊2人分＞

魚（切り身） . . . 2切れ

塩 . . . 適宜

・ クッキングシート

- ① 魚に薄く塩をふる
 - ② フライパンにクッキングシートを敷いて、魚が重ならないように並べて
焼き色がつくまで中火で焼き、ひっくり返して両面焼く
- ＊クッキングシートが無い時は、薄く油をひいて焼く
＊ふたをして焼くとふっくらした焼き上がりになる

memo

グリルを使わなくても簡単に焼き魚ができます
トースターを使っても上手に焼けます（アルミホイルを敷いて焼く）



さば缶と白菜のさっと煮

エネルギー
198Kcal

塩 分
1.4g



＜材 料＊2人分＞

白菜 . . . 4枚

さば缶（味付け） . . . 1缶（約190g）

＊めんつゆ

＜作り方＞

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に白菜とさば缶を汁ごと加え、ときどき混ぜて白菜をしんなりさせる
- ③ 味を見て、薄ければめんつゆを加える

memo

そのままでも食べられる缶詰の魚ですが、旬の野菜と組み合わせると野菜も一緒においしく食べられます



大根とウィンナー味噌炒め

エネルギー
149Kcal

塩 分
1.0g



＜材 料＊2人分＞

大根	・ ・ ・	120g
にんじん	・ ・ ・	20g
ウィンナー	・ ・ ・	4本
植物油	・ ・ ・	小さじ1/2
味噌	・ ・ ・	小さじ1
みりん	・ ・ ・	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 大根とにんじんは2mm厚さのちょう切りにする
- ② ウィナーは輪切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、大根とにんじん、ウィンナーを加えて炒める
- ④ 大根が透き通ってきたら味噌とみりんを加えて汁気がなくなるまで炒める

memo

材料は火が通りやすいように薄めに切りそろえます
大根の葉も一緒に炒めると、彩りも栄養バランスもアップ！



キャベツと牛肉のマヨネーズ炒め

エネルギー
114Kcal

塩 分
0.4g



＜材 料＊2人分＞

キャベツ . . . 1/4 玉
牛肉（薄切り） . . . 50 g
マヨネーズ . . . 大さじ1
塩・こしょう . . . 適量

＜作り方＞

- ① キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れて電子レンジで1分加熱する
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る
- ③ テフロンのフライパンで牛肉を炒め、キャベツ・マヨネーズ塩・こしょうを加えて炒める

memo

キャベツを電子レンジにかけてから炒めるので、早く火が通ります



煮豆DEサラダ

エネルギー
63Kcal

塩 分
0.1g



<材 料＊2人分>

金時豆甘煮	・・・40g
きゅうり	・・・1/2本
レタス	・・・30g
A＊酢	・・・大さじ1/2
植物油	・・・小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは1cm厚さのいちよう切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② ふた付き容器に①の野菜と甘煮豆、Aの調味料を入れてふたをして、よく振り味をなじませる



豆の甘味をいかしたサラダです
お好みの甘煮豆で作ってみましょう



スピード和え物・バリエーション



(A) お浸し



(B) ごま和え



(C) ゆかり和え



(D) とろろ和え



(E) 海苔和え



(F) 塩昆布和え

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切りそろえて茹で、水気を切る（茹でずにラップで包んで電子レンジで加熱してもよい）
- ② お好みの和え衣で和える

<材 料＊2人分>

お好みの野菜・・・140g

例）ほうれん草 白菜 キャベツ 小松菜
チンゲン菜 もやし ブロッコリー

和え衣 (A) しょうゆ小さじ1 削り節2g

(B) めんつゆ(ストレート) 大さじ1

すりごま(白) 小さじ1

(C) ゆかり粉小さじ1

(D) とろろ昆布ひとつまみ

しょうゆ小さじ1

(E) 焼き海苔1/2枚 しょうゆ小さじ1

(F) 塩昆布4g



1日に摂取したい野菜の目標量は350g 野菜料理にすると5皿です 兵庫県民は1皿以上足りない状況です
今より野菜をプラス1皿多くとるようにしましょう



春のおすすめ＊玉ねぎのレンジ蒸し

エネルギー
53Kcal

塩 分
0.6g



＜材 料＊2人分＞

玉ねぎ . . . 2個
ベーコン . . . 2枚
ポン酢しょうゆ . . . 適量

お好みで 削り節

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは皮をむいて6等分に切る
- ② ベーコンは2cm幅に切り、玉ねぎと交互にはさみラップで包む
- ③ 電子レンジで4分ぐらい加熱し、ラップをはずしてお皿に盛り付けポン酢しょうゆをかける

memo

前日にラップで包むところまでしておくと、朝は電子レンジで加熱するだけ玉ねぎが甘いのでペロリと食べられます



春のおすすめ＊新玉ねぎのサラダ（２種）



<材 料＊２人分>

新玉ねぎ . . . 100 g
ちりめんじゃこ . . . 15 g
桜えび . . . 10 g
削り節（パック） . . . 1/2 袋
刻みのり . . . 少々

＊和風ドレッシング

ポン酢しょうゆ . . . 大さじ2
砂糖 . . . 大さじ1/2
オリーブ油 . . . 大さじ1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② ちりめんじゃこと桜えびはフライパンで乾煎りする
- ③ ①②と削り節を混ぜ合わせ器に盛る
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせて③にかけ、刻みのりを天盛にする

<材 料＊２人分>

新玉ねぎ . . . 100 g
塩蔵ワカメ . . . 20 g
ツナ缶 . . . 大さじ2
ポン酢しょうゆ . . . 大さじ1



<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② 塩蔵ワカメは塩を洗い落とし10分位水につける
サッと湯通しして冷水にとって水気を切り、一口大に切る
- ③ ①と②を混ぜ合わせ器に盛り、ツナをのせてポン酢しょうゆをかける



新玉ねぎのみずみずしさと甘味が味わえるサラダです



春のおすすめ＊菜の花のコーン炒め

エネルギー
62Kcal

塩 分
0.7g



＜材 料＊2人分＞

菜の花	・・・ 1/2 束
ホールコーン	・・・ 50 g
カットわかめ（乾）	・・・ 大さじ1 と 1/2
しらす干し	・・・ 大さじ1 と 1/2
ごま油	・・・ 大さじ1/2
しょうゆ	・・・ 小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 菜の花はサッと茹でて2cm長さに切り、カットわかめは水で戻し水気を切る
- ② フライパンにごま油を熱し、菜の花の軸、葉の順に炒め、コーンとわかめを加えて軽く炒め合わせる
- ③ しょうゆを加えてひと混ぜし、しらす干しを散らし入れて火を止める

memo

ちょっとほろ苦い菜の花もコーンと合わせることで
こどもも食べやすい一品になります



夏のおすすめ＊じゃこピーマン

エネルギー
37Kcal

塩 分
0. 6g



<材 料＊2人分>

ちりめんじゃこ	・ ・ ・ 1 0 g
ピーマン	・ ・ ・ 6 0 g
ごま油	・ ・ ・ 小さじ 1 / 2
A＊三温糖	・ ・ ・ 小さじ 1
みりん	・ ・ ・ 小さじ 1 / 2
しょうゆ	・ ・ ・ 小さじ 1 / 2

<作り方>

- ① ピーマンは縦 1 / 2 にして種をとり、8 mm幅に切る
- ② ごま油でピーマンを炒める
- ③ ピーマンがしんなりしたら、Aの調味料、ちりめんじゃこを加えて炒めて仕上げる

memo

三温糖の代わりに上白糖を使用してもよい
作りたても、冷めてもおいしい一品です



夏のおすすめ＊きゅうりの中華炒め

エネルギー
28Kcal

塩 分
0.6g



＜材 料＊2人分＞

きゅうり	・・・1本と1/2本
塩	・・・小さじ1/8
生姜（すりおろし）	・・・1/2かけ
赤唐辛子	・・・1/2本
ごま油	・・・小さじ1/2
A＊しょうゆ	・・・小さじ2/3
砂糖	・・・小さじ1
酢	・・・小さじ1

＜作り方＞

- ① きゅうりは乱切りにして塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を拭き取る
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜と小口に切った赤唐辛子、①のきゅうりを入れてさっと炒め、Aの調味料を加えて仕上げる

memo

きゅうりの最盛期におすすめ 一度にたっぷり食べられます



夏のおすすめ＊なすのめんつゆ浸し

エネルギー
58Kcal

塩 分
0.6g



<材 料＊2人分>

なす	．．． 3～4本
植物油	．．． 大さじ1
めんつゆ	．．． 適量
大根おろし	．．． 適量
生姜（すりおろし）	．．． 適量
刻みねぎ	．．． 少々

<作り方>

- ① なすはヘタを切り落とし、食べやすい大きさに切って水にさらしてザルにあげる
- ② ボウルにめんつゆ、大根おろし、生姜を入れ混ぜておく
- ③ フライパンに油を熱し、なすがしんなりするまで炒めたら②のボウルに移して、しばらく浸す
- ④ 小鉢に盛り付けて、刻みねぎを散らす

memo

温めても、冷やしてもおいしく食べられます
こども用には薬味を抜いて



秋のおすすめ＊にんじんのリボンサラダ

エネルギー
97Kcal

塩 分
0.6g



＜材 料＊2人分＞

にんじん . . . 150 g
粒マスタード . . . 大さじ1/2
A＊レモン汁 . . . 大さじ1
オリーブ油 . . . 大さじ1
砂糖 . . . 小さじ1/4
塩・こしょう . . . 少々

＜作り方＞

- ① にんじんはピーラーで皮をむき、そのまま縦に幅1cmの薄い帯状に削る
- ② ボウルに粒マスタードとAを入れ、よく混ぜる
- ③ にんじんを加え、よく和えて器に盛る



ピーラーを使って簡単にできる野菜料理です
作り置きもできます



秋のおすすめ＊サラダなます

エネルギー
36Kcal

塩 分
0.3g



＜材 料＊2人分＞

大根	．．．	60g
にんじん	．．．	20g
きゅうり	．．．	40g
しめじ	．．．	20g
りんご	．．．	1/8個
A＊酢	．．．	大さじ1
砂糖	．．．	大さじ1/2
しょうゆ	．．．	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 大根、にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い輪切りにして塩もみしてから水洗いし、水気を絞る
- ② しめじは石づきを取り、小房に分けて茹でる
- ③ りんごは薄いいちょう切りにする
- ④ Aの調味料をボウルに合わせ、①②③を加えて混ぜ合わす

memo

なますをサラダにアレンジした一品です



秋のおすすめ＊お芋のかりかり焼き

エネルギー
276Kcal

塩 分
0.3g



<材 料＊2人分>

さつまいも . . . 200g
小麦粉 . . . 大さじ2
水 . . . 大さじ2
バター . . . 30g

<作り方>

- ① さつまいもはきれいに洗い千切りにする
- ② ボウルに①と分量の水で溶いた小麦粉を入れて、よく混ぜ合わせる
- ③ フライパンにバターを入れて中火にし、②のさつまいもを丸く成形して入れる
- ④ ふたをして中火でじっくり火を通し、焼き色がついたらひっくり返して同様に焼く

memo

千切りにしたいもは水にさらさないのがポイントです
じゃがいもでもおいしく作れます



冬のおすすめ＊水菜の辛し和え

エネルギー
39Kcal

塩 分
1.1g



<材 料＊2人分>

水菜	．．．150g
塩	．．．少々
A＊濃口しょうゆ	．．．小さじ2
砂糖	．．．小さじ1
練り辛子	．．．小さじ1
白いりごま	．．．小さじ1

<作り方>

- ① 水菜は3～4cmの長さに切りそろえる
- ② 熱湯に水菜の軸、葉の順に入れて、歯ごたえが残るくらいにさっと塩茹でし、ザルにあげて水気を切る
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、②の水菜と和える

memo

シャキシャキ感が残るように、茹ですぎないようにしましょう



冬のおすすめ＊青菜と切干の和え物

エネルギー
59Kcal

塩 分
0.8g



＜材 料＊2人分＞

切干大根	．．．20g
ほうれん草	．．．30g
にんじん	．．．10g
A＊すりごま（白）	．．．大さじ1/2
濃口しょうゆ	．．．大さじ1/2
酢	．．．小さじ1
練り辛子	．．．少々

＜作り方＞

- ① 切干大根はもみ洗いし、15分位水に浸してから水気を絞り食べやすく切る
- ② ほうれん草は4cmの長さに切りそろえ、にんじんは千切りにし、それぞれさつと茹でる
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①②を加えて和える

memo

切干大根は戻し過ぎずに歯ごたえを残して仕上げましょう



冬のおすすめ＊ソースきんぴら

エネルギー
129Kcal

塩 分
0.7g



<材 料＊2人分>

ごぼう	・・・100g
にんじん	・・・20g
ベーコン	・・・2枚
植物油	・・・小さじ1
ウスターソース	・・・大さじ1/2

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにして、水にさらしてからさっと茹でる
- ② ベーコン、にんじんを細切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、ごぼう、にんじんを炒めソースを回し入れる

memo

いつものきんぴらとは違った味が楽しめます
ソースの旨味で、減塩にもなります



四季のお味噌汁

春 ・ 夏



春野菜のお味噌汁



～春の具材の組み合わせ例～

- ① 春キャベツ・玉ねぎ・にんじん
- ② 新玉ねぎ・じゃがいも
- ③ 絹さや・キャベツ・ベーコン



～夏の具材の組み合わせ例～

- ① かぼちゃ・なす・トマト・ピーマン
- ② なす・みょうが
- ③ とうがん・三つ葉



夏野菜のお味噌汁



四季のお味噌汁

秋 ・ 冬



秋野菜のお味噌汁



～冬の具材の組み合わせ例～

- ① 大根・ねぎ・油揚げ
- ② 白菜・油揚げ
- ③ ほうれん草・えのきだけ

～秋の具材の組み合わせ例～

- ① さつまいも・にんじん・しめじ
- ② 小松菜・しめじ・油揚げ
- ③ 里芋・ねぎ・コンニャク・厚揚げ



冬野菜のお味噌汁



お味噌汁 “基本的な作り方”

＜作り方＞

- ① だし汁をとる
- ② 鍋にだし汁を入れて切りそろえた具を入れて火を通す
- ③ 味噌を溶き入れ火を止める



★減塩のポイント

決め手はだし汁 塩分控えめでも物足りなさを感じさせないためには「だし」が重要！

だしのとり方

【いりこだし】

- ① 水の中にいりこを入れてしばらくつけておく
- ② 火にかけ沸騰したらいりこを取り出す

【かつおと昆布の合わせだし】

- ① 水の中に昆布を入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す
- ② かつお節を入れてガラガラとすると火を止め、鍋底にかつお節が沈むとこす



旬の食材をたっぷり使って具たくさん汁にする

薬味（ねぎ・三つ葉・生姜・ミョウガ）や香辛料（山椒・唐辛子）を上手に使う

常備菜＊五目豆



＜材 料＊作りやすい分量＞

水煮大豆	・・・ 1 袋（約 1 5 0 g）
ごぼう	・・・ 1 / 4 本
にんじん	・・・ 1 / 4 本
干しいたけ	・・・ 2 枚
こんにゃく	・・・ 1 / 4 枚
砂糖	・・・ 大さじ 2
しょうゆ	・・・ 大さじ 2
みりん	・・・ 大さじ 1
だし汁	・・・ 1 カップ

＜作り方＞

- ① ごぼうは 1 cm 角に切り水にさらし、干しいたけは水に戻し角切りに、にんじんとこんにゃくも 1 cm 角に切りそろえる
- ② 鍋にだし汁、砂糖としょうゆを入れ、大豆と①を加えて野菜が軟らかくなるまで煮て、仕上げにみりんを加える

memo

定番の常備菜 食物繊維がたっぷり含まれた一品で
常備しておけばお弁当作りにも助かります



常備菜＊黒豆と野菜のピクルス



＜作り方＞

- ① 野菜を一口大に切りそろえる
- ② 調味液の材料とハーブを鍋に入れてひと煮立ちさせ冷ます
- ③ 鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと湯通しする
- ④ 清潔な瓶などの容器に、③の野菜と黒豆、②の調味液を入れて冷蔵庫で保存する

＜材 料＊作りやすい分量＞

煎り黒豆	．．． 15 g
大根	．．． 1/4 本
かぶ（赤かぶ）	．．． 1 個
にんじん	．．． 1 本
カリフラワー	．．． 1/4 株
セロリ	．．． 1 本
パプリカ（黄）	．．． 1 個
調味液＊酢	．．． 200 cc
白ワイン	．．． 200 cc
塩	．．． 小さじ1
砂糖	．．． 30 g
ベイリーフ（月桂樹）	
タイム・クローブ	

memo

黒豆はゆっくり焦がさないように
煎りましょう



便利な調理方法 “パッククッキング”

パッククッキングって？

「真真空調理」を家庭向けにアレンジした手法で、食材をポリ袋に入れて加熱する調理方法

注意：高密度ポリエチレン製で食品包装用ポリ袋を使います（透明な袋は熱に耐えません!）

パッククッキングのメリット

- ・ 従来の約半分量の調味料で味付けができる
- ・ ポリ袋の中で料理するから、栄養やうま味を逃さない
- ・ 1つの鍋や電気ポットで複数の料理が一度に作れる
- ・ 1人分の煮物やお粥も軟らかく上手に作れる
- ・ 鍋を汚さないなので後片付けが簡単

注意：鍋底に耐熱の皿を1枚入れて茹でる電気ポットで加熱する場合は、湯の量は半分にし、入れる袋は3つまでにする

パッククッキングの方法



①ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる



②ボウルや鍋に水を入れ①を袋ごと浸け水圧で空気を抜く



③さらにポリ袋をねじりながら空気を抜く



④口を上部で結ぶ



⑤材料は平たく均一にする



⑥沸騰した湯の入った鍋か、98度設定にしたポットに入れて加熱する

注意：袋に入れる量は1～2人分にする
入れすぎると加熱ムラや、袋が破れる原因に

注意：穴じゃくしやトングを使って袋を破らないように取り出す
火傷に注意！！

パッキングで おかゆ

エネルギー
50Kcal

塩 分
2. 2g



<材 料＊1人分>

米 . . . 30 g
水 . . . 200 ml
梅干し . . . 1 個

<作り方>

- ① 米を洗い、ポリ袋に米と水を入れてパックし、30分以上置いておく（寝る前に準備）
- ② 鍋に湯を沸かし、その中に①を入れて、弱火で約45分加熱する

memo

前日にパッキングしておけば、朝、火にかけるだけで出来上がり！
鍋を汚さず洗い物も簡単



パッキングで かぼちゃの煮物

エネルギー
96Kcal

塩 分
0.4g



＜材 料＊1人分＞

かぼちゃ . . . 100g
めんつゆ . . . 小さじ2
(ストレート)

＜作り方＞

- ① かぼちゃは小さめの一口大に切りそろえ、面取りをする
- ② ポリ袋にかぼちゃとめんつゆを入れて水圧を利用して空気を抜いてパッキングする
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分弱火で加熱する

memo

わずかな調味料で味がつくので、減塩の煮物ができあがります



パッククッキングで 切干大根煮

エネルギー
64Kcal

塩 分
0.5g



＜材 料＊1人分＞

切干大根（乾）	．．． 10 g
にんじん	．．． 20 g
油揚げ	．．． 1/5枚
水	．．． 60 c c
めんつゆ（ストレート）	．．． 小さじ2

＜作り方＞

- ① にんじんは千切り、油揚げは短冊に切る
- ② ポリ袋に切干大根・にんじん・油揚げを入れて、分量の水とめんつゆを加えて水圧を利用して空気を抜いてパックする
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分弱火で加熱する

memo

切干大根は戻しておかなくてもそのまま調理できます





発行：丹波市

連絡先：丹波市健康部健康課

〒669-3602

兵庫県丹波市氷上町常楽211

電話0795-82-4567

