

# ポトフ

## 材料 (4人分)

メークイーン	2個(300g)
にんじん	1本(150g)
たまねぎ	1個(200g)
きゃべつ	1/4個(300g)
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
水	600mL

## 肉団子

A	鶏ミンチ	300g
	白ネギ	1本(みじん切り)
	ショウガ	1かけ(すりおろし)
	醤油	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	赤味噌	大さじ1/2
	卵	小1

味噌は赤味噌でなく普通のみそでもok



## 作り方

- 1 ジャがいもとにんじんは皮をむき大きめの等分に切る。
- 2 玉ねぎは芯を残してバラバラにならないように1コをくし形に8等分に切る
- 3 キャベツは芯を残して4等分のくし形に切る。
- 4 鍋にじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて水600mL入れて沸騰させる。
- 5 鶏がらスープの素、キャベツを加えて煮る。
- 6 Aをボウルに入れねばりが出るまでよくこねて12コに分ける。
- 7 キャベツがしんなりしたらAの12コに分けた肉団子をスプーンですくって加える。
- 8 肉団子に火が通るまでコトコトしばらく煮る。
- 9 塩、コショウで味を整える。

\* 具材がスープに浸るように煮る

# キャベツとちくわの 甘酢しょうゆ和え

材料 (4人分)

キャベツ 外葉2枚

ちくわ 2本

A { 酢 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2



作り方

- 1 キャベツは2cmほどの四角切りにして、サッと湯通ししてそのまま冷やす。
- 2 ちくわは縦半分にして斜め薄切りにする。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツ、ちくわを加えて和える。

# キャベツのナムル

材料 (4人分)

キャベツ 中葉2枚

ベーコン(薄切り) 4枚

生しいたけ 4枚

塩 ひとつまみ

A { ごま油 大さじ1/2  
すりごま(白) 大さじ2



作り方

- 1 キャベツは5、6ミリの太め千切り、塩でしんなりさせる。しいたけは軸を取り除き薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、しいたけを入れて1分間ゆで、取り出す。同じ鍋にざるに入れたベーコンを洗め、サッとゆでてざるを引き上げ、水けをきる。
- 3 1のキャベツをしっかりと絞り、2と合わせてAのごま油で和えてからすりごまを加え、全体を混ぜる。

# サイダーゼリー

材料	(4人分)	
サイダー		350ml
水		100ml
好みのフルーツ		適量
アガー		9g
砂糖		9g

## 作り方

- 1 グラニュー糖とアガーを混ぜ合わせておく。  
(アガーがダマになるのを防ぐため)
- 2 小鍋に分量の水とサイダーの半量を入れ、沸騰直前まで加熱して火を止める。
- 3 液体を泡立て器で混ぜながら、1を少しずつ振り入れ溶かす。(80℃以上で溶ける) 溶けにくい場合は少し再加熱する。
- 4 残りのサイダーを入れる。
- 5 容器にゼリー液を流し入れる。
- 6 ミニトマト(好みのフルーツで)を入れる。
- 7 氷水の入ったバットに入れ粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めて完成。





# ポリ袋で作るご飯

炊飯器が使えなくても、ご飯が炊ける！

## 作り方

- ①ポリ袋に A を入れて 30 分ほど置く。
- ②①の空気を抜き、袋の口を結ぶ
- ③鍋に水を入れ沸騰したら②を入れて中火で湯が少しグラグラする程度を保ち 30 分ほど湯せんする  
(中火より弱いときは 35 分以上様子を見ながら)
- ④炊き上がったら鍋の湯を捨てて、蓋をして②を 10 分ほど蒸らす

## 材料 (2 人分)

A 米 (無洗米) ..... 150 g  
水 ..... 200 ml

# ポリ袋で、ごま和え

ごまの抗酸化作用で免疫力もアップ↑↑

## 材料（2人分）

- A キャベツ……………120 g  
チンゲン菜……………40 g  
昆布茶……………小さじ 1/2  
水……………大さじ 4
- B すりゴマ……………大さじ 2  
干しエビ……………4 g  
しょうゆ……………小さじ 1



## 作り方

- ①キャベツは短冊、チンゲン菜は2 cmほどの長さに切る
- ②ポリ袋にAを入れて空気を抜き、袋の口を結ぶ
- ③鍋に水を入れ沸騰したら②を入れてやや火を弱め沸騰を3分ほど保つ
- ④火を止めて②を取り出し、袋が冷めてから中の水気を切る
- ⑤④にBを加えて和える

# ポリ袋で、切干大根のシャキシャキサラダ

切干大根はカリウムを含み体内の過剰なナトリウムの排出を促し、むくみや高血圧の予防になる

材料（2人分）

切干大根……………8g

A ツナ缶（水煮）……………1/4缶（20g）

蒸しサラダ豆……………35g

ポン酢……………小さじ1

マヨネーズ……………小さじ1



作り方

- ①切干大根はハサミで切っておく、水を25mL入れたポリ袋の中に入れて戻す。
- ②①にAを加えてポリ袋の中で和える



# 豚汁

非常時も手軽にしっかり栄養が摂れる！

## 材料（2人分）

- カット野菜（豚汁の具） …… 1袋
- 豚肉（薄切り） …… 100g
- 油揚げ（きざみ揚げ） …… 1/3袋
- 青ネギ …… 1/3本
- A 水 …… 600ml
- 顆粒和風だし …… 小さじ1
- 味噌 …… 大さじ2

## 作り方

- ①カット野菜は水洗いをして水切りして置く
- ②青ネギは刻む。
- ③豚肉は一口大に切る。
- ④鍋に A を入れて①を加えてひと煮立ちさせてから③と、きざみ揚げを加えてアクを取りながら弱火で約10分間煮る。
- ⑤④に味噌を溶き入れた後に②を加える