

岐阜圏域市町のバッククッキングレシピ

鍋からポリ袋を取り出すときは、火傷に注意し穴あきおたまやトングで取り出してください。
盛り付けは、袋の口を切って茶碗等にかぶせれば、食器を汚さずに済みます。

ツナカレーライス

瑞穂市

■材料（1人分）

①ごはん：ポリ袋①

米	50g
水	75ml

②カレー：ポリ袋②

じゃがいも	50g（中1/2個）
玉ねぎ	60g（小1/2個）
にんじん	50g（中1/2本）
ツナ缶	1/2缶
カレールー	1かけ
水	50ml

■作り方

- ①ポリ袋①にといだ米と分量の水を入れ、ポリ袋の中で30分ほど浸水させる。ポリ袋の空気を抜き上部を結ぶ。
- ②じゃがいも、にんじんは火が通りやすいように半月切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③ポリ袋②に②とツナ缶、カレールー、水を入れ、空気を抜き上部を結ぶ。
- ④沸騰した鍋で、ごはんは30～40分、カレーは30分湯煎する。

■ポイント

カレーは水のかわりに牛乳や豆乳、トマトジュースを使用してもOK。



さば味噌大根

山県市

■材料（2人分）

さば味噌煮缶	1缶
大根	180g
水	70ml
しょうが	適量
こねぎ	適量

■作り方

- ①大根を5mm幅のいちょう切りにする。
- ②ポリ袋に①とさば味噌煮缶を汁ごと、水、しょうがを入れてゆすり、中身を均一にする。ポリ袋の空気を抜き上部を結ぶ。
- ③沸騰した鍋で、30分湯煎する。
- ④器に盛り付け、小口切りにしたこねぎを散らす。

■ポイント

しょうがはチューブでもOK。生の場合はせん切りにする。



コーンコンビーフ

各務原市

■材料

コンビーフ	1缶（80g）
トマトジュース	50ml
コーン（パウチ）	1袋（65g）
黒こしょう	適量

■作り方

- ①ポリ袋にコンビーフとトマトジュースを入れ混ぜる。
- ②しっかり混ざったらコーンを入れて軽く混ぜる。
- ③お好みで黒こしょうを振る。



火を使わないレシピです

野菜のミルクスープ

山県市

■材料（4人分）

キャベツ	2枚
にんじん	5cm
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
洋風スープの素	小さじ2
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
牛乳	400ml

■作り方

- ①キャベツとにんじん、ベーコンは短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れて袋をゆすり、調味料を均一にする。ポリ袋の空気を抜き上部を結ぶ。袋を二重にする。
- ③沸騰した鍋で、30分湯煎する。



にんじんとツナのみそ汁

北方町

■材料（1人分）

ツナ缶	20g
にんじん	20g
かつお節	2g
水	200ml
みそ	小さじ1と1/2

■作り方

- ①にんじんはうす切りにする。
- ②ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜き上部を結ぶ。
- ③沸騰した鍋で、5分湯煎する。火を止めてふたをしたまま5分間蒸らす。

切干大根の塩昆布和え

各務原市

■材料

切干大根	30g
塩昆布	ひとつまみ (3g)
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ1
水	適量

■作り方

- ①ポリ袋に切干大根を入れ、かぶる位の水を入れ、口を閉じ10分置く。水分を絞って、水を捨てる。
- ②ポリ袋に塩昆布と調味料を加え、全体をもみこむ。



火を使わないレシピです

切干大根のツナサラダ

各務原市

■材料 (4人分)

切干大根	30g
ツナ缶	1缶 (70g)
マヨネーズ	大さじ1

■作り方

- ①ポリ袋に切干大根とツナ缶（油ごと）を入れ全体になじませる。
- ②マヨネーズを入れてよくもみこむ。



火を使わないレシピです

かぼちゃの煮物

山県市

■材料 (2人分)

かぼちゃ	1/8個
しょうゆ	小さじ1

■作り方

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②ポリ袋にかぼちゃとしょうゆを入れて袋をゆすり、しょうゆをかぼちゃにまぶす。ポリ袋の空気を抜き上部を結ぶ。
- ③沸騰した鍋で、20～30分湯煎する。



こまつなの焼肉のたれ和え

瑞穂市

■材料

こまつな	60g
油揚げ	1/4枚
赤ピーマン	1/6個
焼肉のたれ	小さじ1
粉チーズ	小さじ1

■作り方

- ①こまつなは3cm長さのざく切り、油揚げは熱湯をかけてせん切り、赤ピーマンは横に細切りにする。
- ②ポリ袋に材料を全て入れ、ポリ袋の空気を抜き上部を結ぶ。
- ③沸騰した鍋で、10分湯煎する。

