

# 食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめパックッキングメニュー～



## 主菜

### 鶏むね肉の酒蒸し

材料（4人分）

	鶏むね肉	240g
A	長ねぎ	10cm
	うす切り生姜	3枚(2g)
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉をボールに入れ、熱湯をくぐらせる。
- ② ①をさっと水で洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ ポリ袋に鶏肉とAを入れて空気を抜く。
- ④ 70度のポットで60分温める。

1人分 I補給 - : 127kcal 塩分 : 0.7g

## 副菜

### 切り干し大根の煮物

材料（2人分）

	切り干し大根（乾）	10g
	人参	20g
	平天	30g
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	60ml

<作り方>

- ① 人参はせん切りにし、平天は短冊切りにする。
- ② ポリ袋にAと切り干し大根（戻さないもの）と①を入れ、空気を抜く。
- ③ 98度のポットで30分温める。

1人分 I補給 - : 49kcal 塩分 : 0.8g

## 汁物

### 白菜とはるさめの汁

材料（2人分）

	白菜	100g
	人参	15g
	はるさめ	15g
	豚肉	40g
	スープ	400ml
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々
	ごま油	少々

<作り方>

- ① 白菜と人参、豚肉は千切りにし、はるさめは水に戻しておく。
- ② スープに白菜、人参、豚肉を入れ、白菜がやわらかくなるまで、アクをすくいながら煮込む。はるさめも加える。
- ③ こしょうで味を調え、仕上げにごま油で風味をつける。

1人分 I補給 - : 107cal 塩分 : 0.9g

H25-2

## ～番外編～

### 主菜

#### ゆで卵

材料（1個分）

- 卵 1個
- 水 卵の重さ50g
- 塩 0.5g

<作り方>

- ① ポリ袋に卵と水、塩を入れて空気を抜く。
- ② 98度のポットで10分温める。

1人分 1パック - : 76kcal 塩分 : 0.7g

## ～パッククッキング～

パッククッキングは調理しにくい1人分、2人分といった少量の調理が簡単、安全に真空調理のように野菜はふっくら、肉はジューシーに調理することができる。

#### 電気ポット使用の場合

- ①電気ポットの水は容量の1/3にする。
- ②パックの数は3パックまでにし、3ℓで600g、2ℓで500gを目安にする。
- ③加熱時間を材料に合わせ、決められた時間をタイマーでセットする。

#### 基礎知識

- ①空気を抜く方法として、水圧方式がおすすめ。
- ②ポリ袋は根元で結ばず、入り口のほうでしっかり結び、袋の中の食材を均一に、平らに広げる。加熱すると袋がふくらむので余裕を持たせる。

#### ※ポリ袋

食品を保存するときに使う薄手のポリエチレン製のポリ袋、できれば高密度ポリエチレン製（半透明）のものがおすすめで、マチはないほうがよい。