

バッククッキングの基本手順



🍲 バッククッキングを始める前に準備する物

- ・使用する袋は高密度ポリエチレン製のものを使用しましょう（触るとカサカサするもの）。薄すぎるものやマチがあるものは適しません。
- ・計量器、計量カップ、計量スプーン、 tong、はさみ、菜箸、タイマーを事前に準備しましょう。

🍲 使用する電気ポットの注意点

- ・ポットは大きめのサイズのものを使用しましょう。
- ・ポットの水位は1/2～1/3位を目安にします。多すぎるとポットからお湯があふれる場合がありますので注意しましょう。
- ・入れる袋の数は2～3個まで。多すぎると火の通りが悪く時間がかかり、加熱ムラも生じます。
- ・湯煎が終わったものは熱くなっているため、取り出す時は tong を使用し、やけどに十分注意しましょう。
- ・ポットへ食材のにおいが移った時は、クエン酸で洗浄しましょう。
- ・ポットは加熱操作を想定しているものではありませんので、十分注意しましょう。

🍲 バッククッキングの4つの基本操作

①材料の下処理（切る）

- ・加熱しやすくするため、人参のように火が通りづらい食材は薄めに切ります。
- ・食材が角ばっているとポリ袋を傷つけて破ける恐れがありますので、かぼちゃのような食材は面取りをします。
- ・魚は熱湯をかけてキッチンペーパーでしっかり拭き取り、臭みを取ってから使用します。
- ・下味が必要な食材は調味料とともにポリ袋へ入れておきます。そのままポリ袋へ材料を追加してOKです。
- ・固形のスープの素やカレールウなどは、溶けやすいように細かく刻んで使用しましょう。

② ポリ袋に入れる（混ぜる）※写真①～③参照

- ・材料を入れたポリ袋の空気は手でしごいてしっかりと抜き、根元ではなく上部（入口付近）をきつく結びます。
- ・空気の抜け方が足りないと真空状態にならず、熱伝導が悪くなります。
- ・大きめのポウルへ水を張り、ポリ袋を入れて空気を出す方法もあります。

③ 電気ポットで温める（湯煎する）

- ・加熱時間はタイマーでしっかり計りましょう。
- ・食材の時期や物によっては時間通りの湯煎で柔らかくならない場合があります。湯煎終了後にできあがりを確認し、必要な場合は湯煎時間を追加します。

④ 調理完成（盛りつける）

- ・ポットから取り出し、盛りつけます。
- ・ポリ袋がたいへん熱くなっているので取り出す際には Tongue を使用し、火傷に十分注意しましょう。
- ・煮物は湯煎後にポリ袋へ入れたまま味を含ませると、よりいっそう美味しくなります。

🍲 鍋で作る時のポイント

- ・鍋の大きさによって湯煎するポリ袋の数を調整してください（小鍋の場合は1～2個、大鍋の場合は10個以上も可能）。※なるべく大きめの鍋を使用しましょう。
- ・鍋底に耐熱の皿を敷きましょう（ポリ袋が付着して破れるのを防ぎます）。
- ・鍋には7分目程度のお湯を張り、ポリ袋を入れたら沸騰するまでは強火で、沸騰したらふつふつと沸騰がキープできるような中火～弱火に調整しましょう。
- ・ポットで作る場合よりも、料理によっては加熱時間が短くなります。作りながら調整しましょう。
- ・災害時にはカセットコンロで作ることが可能です。



白米 (ごはん・軟飯・おかゆ)

カロリー
142Kcal

たんぱく質
2.4g

脂質
0.4g

塩分
0g

[材料] (ひとり分)

ごはん

米 40g / 水 60g (水は米の 1.5 倍)

軟飯

米 40g / 水 100g (水は米の 2.5 倍)

おかゆ

米 40g / 水 200g (水は米の 5 倍)

- ① 米を計量し研ぐ。水切り後、ポリ袋に研いだ米と分量の水を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、入口でしっかり結ぶ。そのまま 30 ~ 60 分程度浸漬させる。
- ③ ポット 98℃設定で 60 分湯煎する。
- ④ ポットから取り出し盛りつける。



お米の炊飯は柔らかくするほど(水の量が多いほど)全体量が増え、エネルギー量が下がります。エネルギー量を増やしたい場合は、できる限りごはんの方が望ましいです。

あさりと春野菜のシチュー

カロリー
267Kcal

たんぱく質
17.3g

脂質
10.8g

塩分
2.4g

[材料] (ひとり分)

春キャベツ	1/12 個 (70g)
新玉葱	中サイズ 1/4 個 (60g)
ベーコン	20g
あさり水煮缶	30g
シチューールウ	大さじ 1.5 (14g)
牛乳	150ml (158g)
パセリ	適宜

- 1 キャベツと新玉葱は 2cm 角、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- 2 材料をポリ袋へ入れ、空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で 30 分湯煎する。
- 4 ポットから取り出し、ポリ袋を軽く振り味を均一に整え、器に盛りつける。みじん切りにしたパセリを飾る。



あさりに含まれる鉄分は、キャベツに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップします！ 水を使用せず最初から牛乳で煮込むため、エネルギー量とたんぱく質量が多く摂取できます。

さわらの味噌煮

カロリー
202Kcal

たんぱく質
17.3g

脂質
8.3g

塩分
1.3g

[材料] (ひとり分)

さわら..... 1切れ (80g)
長葱..... 20g
白みそ..... 大さじ 1/2 (9g)
みりん..... 大さじ 1 (18g)

- ①長葱は 2cm に切る。
- ②ポリ袋に調味料を入れ合わせたところに材料を入れ、空気をしっかり抜き、入口部分できつく結ぶ。
- ③ポット 98℃設定で 20 分湯煎する。
- ④ポットから取り出して 10 ~ 15 分ほどそのまま置いて味を染み込ませる。さわらを皿に盛りつけ、長葱を添える。



咀嚼力が低下している場合は、長葱を短めの薄切りにすると食べやすくなります。さわらは高たんぱく質な食材で、魚脂（DHA、EPA）も豊富です。DHA や EPA には血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる作用などがありますので、生活習慣病予防にもおすすめの食材です。

アスパラの肉巻き

カロリー
274Kcal

たんぱく質
11.2g

脂質
21.0g

塩分
1.7g

[材料] (ひとり分)

アスパラガス	1.5本 (30g)
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	6枚 (60g)
醤油	大さじ 1/2 (9g)
みりん	小さじ 1 (6g)
砂糖	小さじ 1 (3g)
オイスターソース	小さじ 1/2 (3g)

- 1 アスパラガスは根元 2～3cm を切り落とし、残った部分を 4 等分に切る。
- 2 切ったアスパラガスに豚肉を隙間なく巻きつける。
- 3 ポリ袋に調味料を入れて混ぜ合わせ、1 を並べて入れ、空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。ポット 98℃設定で 15 分湯煎する。
- 4 皿に盛りつける (食べづらいときは薄めに切る)。



アスパラガスの根元は硬いため、2～3cm 切り落としましょう。豚肉は、しゃぶしゃぶ用を使用すると、咀嚼力が弱くなった方でも食べやすくなります。

オクラと豚肉の煮物

カロリー
380Kcal

たんぱく質
11.8g

脂質
28g

塩分
1.8g

[材料] (ひとり分)

オクラ	3本 (40g)
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	7枚 (70g)
醤油、みりん	各大さじ2/3 (12g)
料理酒	大さじ2/3 (10g)
砂糖	小さじ1 (3g)
ごま油	小さじ1 (4g)
塩	少々

- 1 オクラはヘタとガクの部分を切り落とし、塩でこすりながら産毛を取る。水で洗い流し斜め薄切りに切る。豚肉は1cm幅に切る。
- 2 ポリ袋に豚肉と調味料を入れ10分置く (下味をつける)。その後、オクラを入れて空気をしっかりと抜き、入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で15分湯煎する。
- 4 袋の上から豚肉を軽くほぐし、皿に盛りつける。



オクラはまな板の上で数本まとめて板ずりしても良いでしょう。オクラのヌメリ成分のひとつである“ムチン”はたんぱく質の消化吸収を助け、胃の粘膜を保護する働きをするため、夏にぴったりな食材です。

かぼちゃ入り蒸しパン

カロリー
667Kcal

たんぱく質
18.0g

脂質
21.4g

塩分
1.5g

[材料] (ひとり分)

ホットケーキミックス	100g
牛乳	100ml (105g)
卵	1個
バター	大さじ3/4 (10g)
砂糖	大さじ1と2/3 (15g)
かぼちゃ	50g

- 1 かぼちゃの皮をそぎ取り、火が通りやすいように小さめ（薄く）に切る。バターは1cm角に切る。
- 2 ポリ袋に卵とバターを入れてよく揉みこむように合わせ、バターの塊がなくなったら牛乳と砂糖を加えてさらに合わせる。
- 3 2にホットケーキミックスを加えてダマがないように合わせる。粉っぽさがなくなったらかぼちゃを入れて軽く混ぜ、空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。ポット98℃設定で40分湯煎する。
- 4 ポットから取り出し、食べやすい大きさにカットする。



時間が経つと少し硬くなるので、早めに食べましょう。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eなどの体を酸化から守る抗酸化成分が豊富に含まれており、オススメの食材です。

茄子と生揚げの煮物

カロリー
130Kcal

たんぱく質
8.0g

脂質
6.9g

塩分
1.2g

[材料] (ひとり分)

茄子	70g
生揚げ	60g
オクラ	小サイズ 1本 (10g)
めんつゆ三倍凝縮	小さじ 1 (6g)
砂糖	小さじ 2/3 (2g)
料理酒	小さじ 1 (5g)
醤油	小さじ 2/3 (4g)

- 1 茄子は皮をむき、ヘタを切り落として縦半分に切り、端から斜めに5mm厚さに切る。水にさらして軽くアク抜きをする。オクラはヘタを切り落として薄切り、生揚げは5mm厚さに切る。
- 2 調味料をポリ袋へ入れ混ぜ合わせ、切った材料を入れる。空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で20分湯煎する。
- 4 ポリ袋から取り出し盛りつける。



介護食として茄子を使用するときは、皮をむいた方が食べやすくなります。生揚げは豆腐よりもエネルギーアップが図れ、油揚げよりも食べやすい食品で、介護食に適しています。

さつまいもと鶏肉の煮物

カロリー
213Kcal

たんぱく質
15.0g

脂質
2.9g

塩分
1.4g

[材料] (ひとり分)

鶏肉	70g
さつまいも	80g
砂糖	小さじ 2/3 (2g)
みりん	小さじ 1/2 (3g)
料理酒	小さじ 1 (5g)
醤油	大さじ 1/2 (9g)

- 1 鶏肉は皮をはぎ、ひと口大に切る。さつまいもは2cm角に切る。
- 2 調味料をポリ袋へ入れ混ぜ合わせ、鶏肉を入れて10分おき下味をつける。その後、さつまいもを入れ、空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で30分湯煎する。さつまいもが硬い場合は10分追加する。
- 4 ポリ袋から取り出し盛りつける。



鶏肉の皮は食べづらいため、介護食にする場合は取り除きましょう。さつまいもは食物繊維が豊富なので、便秘の改善や動脈硬化の予防に役立ちます。塩分を排出するカリウムも多いので、高血圧の方にも有効です。

舞茸と鶏肉の炊き込みごはん

カロリー
305Kcal

たんぱく質
12.1g

脂質
4.1g

塩分
1.7g

[材料] (ひとり分)

うるち米 60g / 水 80g

鶏挽肉.....30g

人参.....10g

油揚げ.....3g

舞茸.....15g

★砂糖 小さじ 2/3 (2g) / みりん 小さじ 1/2 (3g) /

醤油 大さじ 1/2 (8g) / 顆粒だし 小さじ 1/4 (1g)

- 1 材料の下処理をする。米は研ぎ分量の水に浸漬させておく (30分)。人参、油揚げ、舞茸は短めの千切りにする。
- 2 切った具材、鶏挽肉と調味料 (★) をポリ袋へ入れて味をなじませておく。
- 3 2に1の米を入れ、混ぜ合わせる。空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。ポット 98℃設定で60分湯煎する。
- 4 ポリ袋のまま具材とごはんを混ぜ合わせ、取り出して盛りつける。



秋に美味しいきのこ類は食物繊維が豊富です。また、舞茸には免疫力を高める成分が多く含まれています。鶏肉を入れることで、高齢者に大切な動物性たんぱく質を摂ることができます。

さばの味噌煮

カロリー
219Kcal

たんぱく質
16.5g

脂質
9.0g

塩分
1.8g

[材料] (ひとり分)

さば(半身)	70g
玉葱	20g (1/8個)
人参	30g (1/4本)
味噌	大さじ 1/2 (9g)
みりん	小さじ 1弱 (5g)
砂糖	大さじ 1/2 (4g)
醤油	小さじ 1/3 (2g)
料理酒	大さじ 2/3 (10g)

- 1 さばに熱湯をかけて水気を拭き取る。玉葱は薄くスライスする。人参は薄く輪切りにする。
- 2 調味料をポリ袋へ入れて混ぜ合わせる。①を入れ空気をしっかり抜き、入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で 25 分湯煎する。
- 4 ポリ袋をポットから取り出し、10～15分ほどそのまま置いて味を染み込ませる。さばを盛りつけ、人参を添える。



秋から冬が旬のさばは脂のりが良く、旨み成分が増えるために美味しくなります。さばの脂はEPAやDHAが豊富で血液をサラサラにしたり、脳細胞と網膜に有効に働いてくれます。抗酸化作用のある人参と組み合わせることで魚油の酸化を防いでくれます。

白菜の煮浸し

カロリー
53Kcal

たんぱく質
3.3g

脂質
0.8g

塩分
1.2g

[材料] (ひとり分)

白菜.....60g
さつま揚げ.....15g
人参.....15g
しめじ.....10g
★醤油 小さじ1 (5g) / 砂糖 小さじ2/3 (2g) / みりん
小さじ1/3 (2g) / 料理酒 小さじ1/2 (3g) / 水 大さじ
1 (15g) / 顆粒だし 小さじ1/8 (0.5g)

- 1 白菜は1cm幅、さつま揚げと人参は2mm幅の細切りにする。しめじは石付きを切り落とし、手でほぐす。
- 2 ポリ袋に調味料(★)を入れ混ぜ合わせたところに材料を入れる。空気をしっかり抜き、入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で25分湯煎する。
- 4 ポットから取り出し10～15分ほどそのまま置いて味を染み込ませる。その後、器に盛りつける。



さつま揚げを加えることで、たんぱく質を摂ることができます。白菜は外葉にもっともビタミンCが含まれています。きれいに洗い、無駄なく使用しましょう。

たらのクリーム煮

カロリー
186Kcal

たんぱく質
12.3g

脂質
6.7g

塩分
2.0g

[材料] (ひとり分)

まだら..... 30g (小1切れ)
玉葱..... 30g
人参..... 20g
ブロッコリー..... 20g
じゃが芋..... 30g
ベーコン..... 10g
★牛乳 70ml (73g) / 水 大さじ2 (30g) / シチュールウ
大さじ1強 (10g) / コンソメ 小さじ1/5 (1g)

- 1 玉葱とベーコンは薄くスライス、人参は薄く輪切り、じゃが芋は小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 ポリ袋に★を入れて合わせ、①を入れる。ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で30分湯煎する。
- 4 器に盛りつける。



たらは低カロリー・高たんぱく食品で、旨み成分が豊富な魚です。不足する栄養素を緑黄色野菜や牛乳で補うことで、バランスよく栄養を摂ることができます。

かぶのやわらか煮

カロリー
176Kcal

たんぱく質
12.2g

脂質
4.3g

塩分
1.8g

[材料] (ひとり分)

かぶ…………… 120g (中サイズ1個)

鶏挽肉……………50g

★下味用：料理酒／おろし生姜 各小さじ1/2 (3g)

◎水 50ml (50g) / 砂糖 小さじ1 (3g) / みりん 小さじ1 (6g) / 料理酒 大さじ2/3 (10g) / 醤油 小さじ2 (12g) / 片栗粉 小さじ2/3 (2g)

- 1 かぶは皮をむきくし形に切る。ポリ袋に鶏肉を入れ、料理酒とおろし生姜(★)を入れて10分置き下味をつける。
- 2 1に切ったかぶと調味料(◎)、分量の水で溶いた片栗粉を入れてかき混ぜる。空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で30分湯煎する。
- 4 ひき肉を軽く碎き、器に盛りつける。



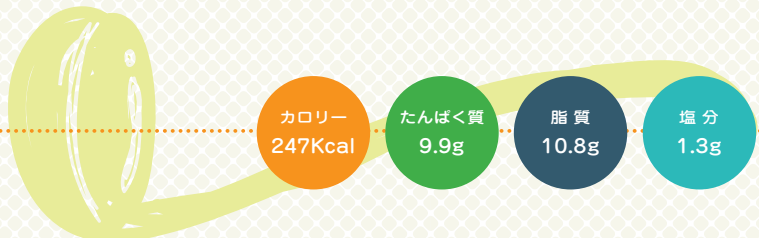
かぶは加熱で容易にやわらかくなるため、介護食に適した食材です。ひき肉はそぼろ状になるため、片栗粉でとろみをつけることで食べやすくなります。

肉じゃが

[材料] (ひとり分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 40g
じゃが芋 60g
人参 20g
玉葱 40g
糸こんにゃく 15g
★水 50ml (50g) / 砂糖 小さじ 1 (3g) / みりん 大さじ 1/2 (9g) / 料理酒 小さじ 1/2 (3g) / 醤油 大さじ 1/2 (9g) / 片栗粉 小さじ 1/3 (1g)

- 1 豚肉は 3cm 幅、じゃが芋は小さめに等分、人参は小さめの乱切り、玉葱は 1/4 カットにし 5mm 程度にスライス、糸こんにゃくは 2cm 程度の長さに切る。
- 2 ポリ袋に調味料 (★) を入れて混ぜ合わせ、材料を入れる。空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で 30 分湯煎する。
- 4 ポットから取り出し、10 ~ 15 分ほどそのまま置いて味を染み込ませる。その後、器に盛りつける。



玉葱に豊富に含まれるアリシンは、豚肉に多いビタミン B1 の吸収を高める成分です。

鶏肉入りひじきごはん

カロリー
250Kcal

たんぱく質
9.5g

脂質
3.2g

塩分
1.2g

[材料] (ひとり分)

米 50g / 水 75g

芽ひじき..... 2g

鶏もも肉..... 25g

人参..... 10g

油揚げ..... 5g

★醤油 小さじ1強 (7g) / みりん 小さじ1/3 (2g) / 砂糖

小さじ1/3 (1g) / 料理酒 小さじ1/2 (3g) / 顆粒だ

し 小さじ1/8 (0.5g)

- ①米は研ぎ分量の水に浸漬させておく (30分)。ひじきは水で戻す。鶏肉はひと口大、人参と油揚げは2～3cmの千切りに切る。
- ②ポリ袋に調味料 (★) を入れて合わせ、米と水を入れる。上に残りの具材を入れて空気をしっかりと抜き入口部分できつく結ぶ。
- ③ポット 98℃設定で60分湯煎する。
- ④器に盛りつける。



海藻類に含まれる水溶性の食物繊維は、糖質の腸内からの吸収を妨げることで血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールなどの余分な脂質を吸着し排出するなどの作用があります。

夏野菜カレー

カロリー
348Kcal

たんぱく質
11.3g

脂質
8.5g

塩分
2.3g

[材料] (ひとり分)

ごはん：米 50g / 水 75g

カレー：鶏もも肉 30g / かぼちゃ 25g / きゅうり 15g /
茄子 20g / カットトマト缶 20g / 玉葱 30g / 水 70ml
(70g) / カレールウ 20g

- ① 米は研ぎ分量の水に浸漬させておく（30分）。鶏もも肉はひと口大、かぼちゃは1cmの拍子木切り、きゅうりと茄子は0.5cmの輪切り、玉葱は繊維にそって1cmの薄切りにする。ルウは細かく刻む。
- ② ポリ袋に米と分量の水を入れる。別のポリ袋には、切った材料とルウを入れる。
- ③ ポット 98℃設定でカレーは30分湯煎、ごはんは60分湯煎する（カレーだけ30分経過時点で取り出す）。
- ④ カレーは取り出した後、ルウの部分が均一になるように袋のまま混ぜ合わせて盛りつける。



夏野菜をカレーにして煮汁ごと食べることで、熱中症予防に効果的なカリウムを残さず摂取することができます。また、バッククッキングでは、ごはんとおかずを同時に作ることができます。

オクラと塩麴漬け鶏胸肉の胡麻ポン酢和え

カロリー
131Kcal

たんぱく質
17.8g

脂質
4.1g

塩分
1.2g

[材料] (ひとり分)

鶏胸肉.....60g

★下味用：塩麴 小さじ1 (5g) / 料理酒 小さじ1/2 (3g)

オクラ3本 (30g)

みょうが1/2本 (15g)

◎白ごま 大さじ1/2 (5g) / ポン酢 大さじ1/2 (7g) /

めんつゆ 小さじ1/2 (3g)

- 1 鶏肉はポリ袋に入れ、★を入れてもみ込み、空気を抜いて上部を結び冷蔵庫で1時間以上置く。
- 2 オクラは1cmの斜め切り、みょうがは薄切りにし、ポリ袋へ入れて空気を抜いて上部を結ぶ。
- 3 98℃設定のポットへ①と②を同時に入れ、15分間湯煎する。
- 4 ポットから取り出し、鶏肉は小さめにちぎり、オクラとみょうがを合わせ、調味料(◎)で和えて器に盛りつける。



鶏胸肉は塩麴に漬けこむことでしっとり軟らかくなります。鶏胸肉の抗酸化作用、塩麴の整腸作用、オクラのネバネバ成分で免疫力を高め、酢で疲労回復を図り、夏の暑さを乗り切りましょう！

擬製豆腐

[材料] (ひとり分)

木綿豆腐..... 70g
カニカマ..... 10g
長葱..... 10g
卵..... 20g

★砂糖 小さじ 1/3 (1g) / 塩 小さじ 1/10 (0.5g)

◎あん：水 大さじ 1 と 1/3 (20g) / 顆粒だし 小さじ 1/8 (0.5g) / 醤油 小さじ 2/3 (4g) / 砂糖 小さじ 1/2 (1.5g) / 片栗粉 小さじ 1/6 (0.5g) / 冷凍グリーンピース 5g

- 1 木綿豆腐は軽くちぎりキッチンペーパーを二重にして15分程度水切りをする。カニカマは半分の長さに切りほぐす。長葱は粗みじんに切る。
- 2 ①の材料をポリ袋へ入れ、溶いた卵と★を加えて軽くもむ。別袋にあんの調味料(◎)とグリーンピースを入れる。
- 3 各袋を結び、ポット 90℃設定で10分湯煎する。
- 4 ポリ袋から擬製豆腐を取り出して切り分け、あんをかける。

カロリー
111Kcal

たんぱく質
9.0g

脂質
5.1g

塩分
1.2g



フライパンでは焼く工程が難しい擬製豆腐も、バッククッキングでは簡単に作ることができます。

鮭のあんかけ煮

カロリー
125Kcal

たんぱく質
15g

脂質
3.4g

塩分
1.2g

[材料] (ひとり分)

秋鮭.....60g
下味：醤油 小さじ1 (6g)、料理酒 小さじ1/2 (3g)
玉葱 20g / 人参 15g / しめじ 20g / グリンピース 5g
水..... 大さじ2 (30g)
中華だし..... 小さじ1/4 (1g)
砂糖..... 小さじ1/3 (1g)
バター..... 小さじ1/4 (1g)
片栗粉..... 小さじ2/3 (2g)

- 1 秋鮭はポリ袋へ入れて料理酒と醤油で下味をつけておく。人参は4cmの千切り、玉葱は薄くスライス、しめじは小房に分ける。
- 2 ①のポリ袋へ水と調味料を入れて混ぜ合わせ、切った材料とグリンピースを入れる。ポリ袋の空気をしっかり抜き入口部分できつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で25分湯煎する。
- 4 ポリ袋から取り出し盛りつける。



鮭にはビタミンが豊富に含まれています。特に骨の吸収率を高めるビタミンDや抗酸化作用のあるビタミンEが多く、生活習慣病予防が期待できます。

大根とがんもの煮物

カロリー
108Kcal

たんぱく質
4.9g

脂質
4.6g

塩分
1.0g

[材料] (ひとり分)

大根.....60g
人参.....25g
がんもどき.....25g (小1個)
★醤油 小さじ1 (6g) / 料理酒 小さじ1/2 (3g) / 水 大さじ2 (30g) / 砂糖 小さじ2 (6g) / 顆粒だし 小さじ1/8 (0.5g)

- ① 大根と人参は小さめの乱切り、がんもどきはひと口大の大きさに切る。
- ② ポリ袋へ水と調味料(★)を入れて混ぜ合わせ、切った材料を入れる。ポリ袋の空気をしっかり抜き、入口部分できつく結ぶ。
- ③ ポット 98℃設定で40分湯煎する。
- ④ ポリ袋から取り出し盛りつける。時間がある場合は冷めるまでポリ袋に入れたまま味を染み込ませる。



味を染み込ませるのに時間がかかる大根の煮物も、バッククッキングでは簡単に作ることができます。大根のアク抜きをする場合は、ポリ袋に大根と同量の水、米ひとつまみを入れて98℃で60分湯煎します。

ロール白菜のトマト煮込み

カロリー
160Kcal

たんぱく質
8.8g

脂質
7.0g

塩分
1.6g

[材料] (ひとり分)

白菜..... 2枚 (100g)

★豚ひき肉 35g / 絹ごし豆腐 20g / 玉葱 20g / 塩 小さじ 1/10 (0.5g)

◎カットトマト缶 30g / バター 小さじ 1/4 (1g) / 砂糖 小さじ 1強 (4g) / トマトケチャップ 小さじ 1 (6g) / 中濃ソース 小さじ 1 (5g) / コンソメ 小さじ 1/2 (2g)

- 1 白菜は洗って水気を拭き取りポリ袋へ入れて空気を抜く。玉葱はみじん切りにする。★の材料をボール (またはポリ袋) に入れてこねておく。
- 2 白菜をポット 98℃設定で 8分湯煎する。
- 3 2を冷まし2枚を少しずらすように並べる。こねたタネを葉っぱ側にひとまとめにおき丸めていく。ポリ袋へ調味料 (◎) を入れて混ぜ合わせる。
- 4 ポット 98℃設定で 40分湯煎し、食べやすい大きさに切り分ける。



さまざまな茹で野菜も同様の方法で簡単に作ることができます。

焼きそば

[材料] (ひとり分)

麺	1玉
ベーコン	30g
ピーマン	20g
キャベツ	25g
もやし	30g
人参	10g
市販付属ソース	1袋

- 1 ベーコンとキャベツは1cm幅、ピーマンと人参は5mm幅に切る。
- 2 ポリ袋の底に野菜を入れて市販の付属ソースを半分入れ、上に麺1玉をほぐしながら入れて残りのソースを振りかけて軽く混ぜ合わせる。ポリ袋の上部をきつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で20分湯煎する。
- 4 ポットから取り出し、ソースを全体にからめて皿に盛りつけ、お好みで紅生姜と青のりをのせる。

カロリー
338Kcal

たんぱく質
12g

脂質
6.3g

塩分
4.3g



定番メニューの焼きそばもパッククッキングで作ることができます。味や具材を変えた塩焼きそばや、焼きうどんなども手軽に作れます。焼きそばは塩分量が多めです。ソースの量を減らしたり、野菜を多くしたりすることでナトリウムを排泄するカリウムを多めに摂るなど、工夫をしましょう。

麻婆豆腐

カロリー
177Kcal

たんぱく質
13.6g

脂質
9.3g

塩分
1.8g

[材料] (ひとり分)

木綿豆腐……………	100g	砂糖 小さじ 1/3 (1g)
豚ひき肉……………	30g	料理酒 小さじ 1/2 (3g)
長葱……………	8g	豆板醤 小さじ 1/6 (1g)
生姜……………	2g	甜麵醬 小さじ 1/3 (2g)
にんにく……………	2g	中華スープの素 小さじ 1/4 (1g)
★赤みそ 小さじ 1弱 (5g)		水 大さじ 2 (30g)
醤油 小さじ 1/3 (2g)		片栗粉 小さじ 2/3 (2g)

※片栗粉は同量の水で溶く

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで軽く水を切り、1.5cmのさいの目切りにする。長葱とにんにくはみじん切り、生姜はすりおろす。★はすべてポリ袋へ入れて合わせておく。
- 2 ★の入ったポリ袋へ豚ひき肉と刻んだ長葱、にんにく、おろし生姜を入れて軽くもむ。木綿豆腐を入れて空気をしっかり抜き、上部をきつく結ぶ。
- 3 ポット 98℃設定で 15分湯煎する。
- 4 ポリ袋をポットから取り出し盛りつける。お好みで長葱のみじん切りをのせる。



中華料理の定番の麻婆豆腐も簡単に作ることができます(素を使ってもバッククッキングで同様に作ることができます)。辛すぎると食べる機能が低下した方にはおせ込みの原因になりますので、控えめにしています。お好みで辛味を調整してください。