

ポリ袋で作るトマトのパスタ

材料（1人分）

ショートパスタ	80 g
ミックスビーンズ	50 g
タマネギ	1/6個分
トマト缶（カット）	100g
コンソメ顆粒	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
塩・コショウ	適量

作り方

- ① タマネギはスライスにする
- ② ポリ袋に材料・調味料を全部入れ、袋の口を結ぶ。
- ③ 鍋にお湯沸かし、ポリ袋を約20～30分湯煎する。
- ④ 袋の中で材料をよく混ぜて、塩コショウで味を整える。



☆ 一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
384	15.4	2.4	81.2	2.3

富士見市食生活改善推進員協議会

ポリ袋で作るチーズ入りじゃがもち

材料（1人分）

じゃがいも(男爵)	1個
水	小さじ 2
片栗粉	小さじ1.5
バター	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
とろけるチーズ	20 g（1枚）
海苔	適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて荒みじん切りし、水にさらす
- ② ①をポリ袋に入れ、空気を抜いて口をしっかりと縛る
- ③ ②を鍋に入れ沸騰後約20分茹でる。
- ④ 火を止め、10分ほど蒸らして袋のままめん棒などでジャガイモをつぶす
- ⑤ 片栗粉を加えてよく混ぜ、水と調味料Aを加えてよく捏ねたら、丸めて海苔を巻く



☆ 一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
237	8.1	12.0	32.3	1.3

富士見市食生活改善推進員協議会