

主 菜

デモ 実習

さばのトマト煮

- ☛ 自分用に1人分量を目安に作ってみよう！
- ✿ 耐熱ポリ袋を必ず使ってください！
- ★ 鍋にお皿を必ず入れてから水を入れてね！
- ⑤ 出来上がったら、袋の半分より上の方をハサミでカットしてね！



材 料	1人分 (g)	2人分	3人分	調 理 メ モ
さば缶(水煮)	63g 1切約 (1/3)缶	126g 2切約 (2/3)缶	1缶 (190g)	1缶190g入りの場合 3切れ入っている 生臭くなるため、缶の 汁は入れない
カレー粉	小さじ1/4 (0.5g)	小さじ1/2 (1g)	小さじ3/4 (1.5g)	鯖に先に振りかけてお くとよい
カットトマト(パック入り)	1/3パック (97~100g)	1/2パック (195g)	1パックの約8分 目(300g)または 1パック分	うらごしカットトマト 紙パック内容量390g 1人分は約1/3量くらい
トマトペースト (濃縮トマト) ※魚の臭みを弱くするため使用	5~7g	10~12g 小さじ2杯弱	15g (大さじ1 弱)	トマトペーストの1人分耳 かき2杯程度の量トマト に先に混ぜておく
マッシュルーム(缶)	大さじ1 (18gくらい)	大さじ2 (36gくらい)	大さじ3 (50gくらい)	小缶は50g入り (3人分くらいとれる)
コンソメ(粉)	小さじ1 (2g)	小さじ2 (4g)	小さじ3 (6g)	キューブより、粉の方 が使いやすい
ドライパセリ (またはドライバジル)	0.04	少々	少々	バジルは香りと甘みが出る がお好みで！
白こしょう	0.05	少々	少々	

【作り方】

- ① 耐熱ビニール袋に全ての材料を入れる。
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ。
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度水を入れる。
- ④ 鍋を沸騰させたら、②を入れ、弱火で10分加熱する。

主 菜 (2)

お魚がどうしても食べられない場合

実習のみ

チキンのトマト煮

- ☛ 自分用に1人分量を目安に作ってみよう！
- ✿ 耐熱ポリ袋を必ず使ってください！
- ★ 鍋にお皿を必ず入れてから水を入れてね！
- ⑤ 出来上がったら、袋の半分より上の方をハサミでカットしてね！



材 料	1人分 (g)	2人分	3人分	調 理 メ モ
鶏胸ほぐし身(水煮)	50g 1袋	100g	150g 70g×2缶	調整、汁は入れない
カレー粉(チキンの場合は入れなくても美味しい)	小さじ1/4 (0.5g)	小さじ1/2 (1g)	小さじ3/4 (1.5g)	おこのみでよい。
カットトマト(パック入り)	1/3パック (97~100g)	1/2パック (195g)	1パックの約8分目(300g)または1パック分	うらごしカットトマト 紙パック内容量390g 1人分は約1/3量くらい
トマトペースト (濃縮トマト) ※魚の臭みを弱くするため使用	3~5g	8g 小さじ2杯弱	10g (小さじ1弱)	トマトペーストの1人分 耳かき1杯程度の量 トマトに先に混ぜる
マッシュルーム(缶)	大さじ1 (18gくらい)	大さじ2 (36gくらい)	大さじ3 (50gくらい)	
コンソメ(粉)	小さじ1 (2g)	小さじ2 (4g)	小さじ3 (6g)	キューブより、粉の方が使いやすい
ドライパセリ (またはドライバジル)	0.04	少々	少々	バジルは香りと甘みが出る がお好みで！
白こしょう	0.05	少々	少々	
上白糖 (味調整)	3~5g	5g	10g	味を見て調整

【作り方】

- ① 耐熱ビニール袋に全ての材料を入れる。
- ② ポリ袋内の空気を抜き、袋口を固く結ぶ。
- ③ 鍋に皿を入れ、1/3程度水を入れる。
- ④ 鍋を沸騰させたら、②を入れ、弱火で10分加熱する。

副 菜

デモ 実習

お手軽マッシュポテト の混ぜサラダ

✿ 耐熱ポリ袋を必ず使ってください！



材 料	1人分 (g)	2人分	3人分	調 理 メ モ
〔 乾燥マッシュポテト	25 g	50g	75g	個包装 6 g 入り
〔 ミネラルウォーター	75 g	150g	225g	
ツナフレーク水煮	22.5g	45g	70g	
ホールコーン(缶)	25 g	50g	75g	
マヨネーズ	18～24 g	36～48g	54～72g	
〔 (塩)	0.1	少々	少々	
〔 粗びきこしょう	0.05	少々	少々	

【作り方】

- ① 耐熱ビニール袋にマッシュポテトを入れ、分量のミネラルウォーターをそそぐ。袋の底を持ち、袋の上からポテトと水をよく混ぜる。
- ② ポテトがもっちりしたら、レトルトのツナを3回くらいに分けて、加えて袋の上からよくもみながら混ぜる。
汁気を切ったコーンを加えてもみながら混ぜる。
- ③ マヨネーズの様子を見ながら、加えてさらによく袋の上からもみながら混ぜる。
- ④ 袋のまま、紙容器や食器にのせ、袋を開き、最後に塩・こしょうで味を調える。