



まな ほうさい おやこで学ぼう！防災クッキング

ぶくろ つか つく
～ポリ袋を使って作ってみよう～

いたばししょうくく
板橋区食育キャラクター

やさい 野菜ポトフ



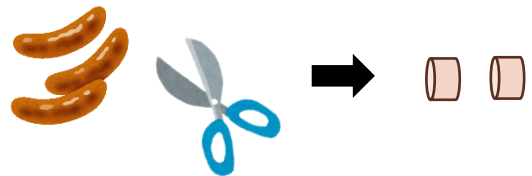
ひとりぶん えいようか キロカロリー
【1人分の栄養価】エネルギー 100kcal
しょうくくしょうくく
食塩相当量 0.7g

★おうちにある野菜を使ってもよいです。

★カット野菜を使うと包丁を使わず調理できます。

つく かた 作り方

- 1 ・キャベツは、手でちぎる。
・ウインナーは、キッチンバサミで輪切りにする。



- 2 ポリ袋に材料をすべて入れる。

ポイント

じゃがいもとにんじんは、小さめにする、
火が通りやすいよ！



ざいりよう ひとりぶん 材料 (1人分)

じゃがいも (一口大) …… 小 1/2個 (50g)
にんじん (厚いちょう切り) …… 1/8本 (20g)
キャベツ …… 1/2枚 (30g)
ウインナー …… 1本
水 …… 1/4 カップ (50ml)
塩 …… 少々

ようい 用意するもの

ポリ袋 (湯せん対応の記載があるもの) …… 1枚
※高密度ポリエチレン製で無地のもの

- 3 ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、
上の方でしっかりと結ぶ。(加熱すると袋がふくら
むため)



ポイント

みず なか い
水の中に入れてながらやると
くうき め
空気が抜けやすいよ！



- 4 袋の上からよく広げる。



- 5 鍋に水をはり、鍋の底に浅い皿をしいて、
お湯を沸かす。グツグツしてきたら、4を
入れ、ふたをする。



袋はすべて鍋の
中に入れるっちい！

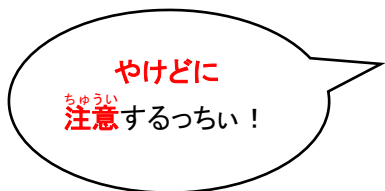


- 6 またグツグツしてきたら、中火から弱火にし、
約20分加熱する。

ポイント

ときどき袋を裏返そう！

- 7 火を止め、ポリ袋を穴あきおたまや
トングで取り出す。



やけどに
ちゅうい
注意するっちい！



- 8 袋の結んだところをキッチンバサミで切って、
そのままお皿にのせれば、
できあがり！



ポイント

袋のままのせると
お皿が汚れないよ！