おうちで食育チャレンジ



板橋区食育キャラクター

おやこで学ぼう！防災クッキング

～ポリ袋を使って作ってみよう～

作り方動画はこちら

野菜ポトフ



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

【1人分の栄養価】エネルギー　100ｋｃａｌ

食塩相当量　0.7ｇ

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

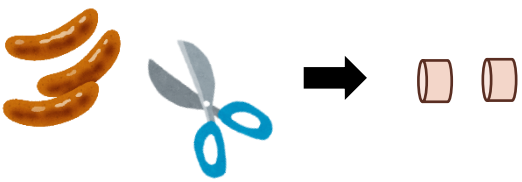
★おうちにある野菜を使ってもよいです。

★カット野菜を使うと包丁を使わず調理できます。

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、小さめにすると、火が通りやすいよ！



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

水の中に入れながらやると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ぃ！

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。





やけどに注意するっちぃ！

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！