

## 2025元気クラブいかるが夏休み教室シリーズ 防災親子クッキング 本日のレシピ

### 【パックごはんを湯せんで温める】

◆ 方法:そのままパックごと湯せん

1. 鍋 or 深めのフライパンにお湯をはる(2~3cm)
2. パックごと入れて(封は開けない)、中火~弱火で15~20分ほど湯せん
3. 取り出してから、パックのふたを開けて食べる

💡 パックに記載のある「湯せん〇分」を目安に

### やさいふりかけごはん

#### 【材料】

- ・パックごはん(レトルト)…1パック
- ・やさい入りふりかけ(混ぜこみタイプ)…1袋(小袋)

#### 【作り方】

1. パックごはんを袋ごとお湯で10分ほど湯せんする
2. ごはんがあたたまった袋から出し、清潔なボウルやポリ袋に入れる
3. やさいふりかけを加えて、スプーンや手でもみもみ混ぜる
4. よく混ぜたら、にぎっておにぎりにしても、お皿に盛ってもOK!

👉 ごはんに味がついて、かみごたえもアップ♪

👉 野菜が入っているふりかけなら、栄養バランスもばっちり!

👉 袋調理なら洗い物ゼロで楽ちん◎

### バナナ+みかんのもちもち風

#### 【材料】

- ・バナナ・みかん缶
- ・片栗粉(あれば)

#### 【作り方】

1. バナナとみかんをポリ袋でつぶす
2. 片栗粉を少し混ぜる(なければそのままでもOK)
3. 袋の中でこねて、お団子みたいにして食べる  
👉 子どもに大人気。冷やさなくても甘くておいしい♪

### みかん缶のぷるぷるゼリー風

#### 【材料】

- ・みかん缶(シロップごと)
- ・片栗粉(あれば)
- ・水(片栗粉が足りないとき用に少し)

#### 【作り方】

1. みかんの果肉とシロップをポリ袋に入れる
2. 片栗粉を加えて、袋の外からよくもみもみする
3. 袋の空気を抜いてしっかり結んだら、お湯で10分ほど湯せん
4. とろみがついたらそのまま少し冷まして、ぷるぷるになったらできあがり!

👉 温かいままでも、冷ましてもおいしいよ♪

👉 レモン汁やはちみつを入れるとちょっと大人味に👉

### クラッカーでパフェ風デザート

#### 【材料】

- ・クラッカー 2~3枚
- ・みかんの果肉、ゼリー、もちもち
- ・紙コップ or アルミカップ

#### 【作り方】

1. クラッカーを手でくんで紙コップの底に入れる
2. みかん、ゼリー、もちもちをのせる
3. もう一度クラッカーやお菓子をのせて層にして完成!

## 【おふラザニア風】～もちり食感で満足おかず～

### 材料(1人分)

- 餅麩(小さめ)…5～6個
- レトルトのミートソース…大さじ2～3
- ピザ用チーズ…ひとつかみ
- 牛乳 or 水…大さじ2(麩を戻す用)
- (あれば)乾燥パセリやコーンなど

### 作り方

1. ポリ袋に餅麩と牛乳を入れて、ふんわりもどす(5分くらい)
2. 紙コップや耐熱カップに、麩→ミートソース→チーズの順に重ねる(2～3段)
3. フライパンに水を1cmほど入れ、カップを入れてふたをして弱火で5～7分蒸す
4. チーズがとろけたら完成！スプーンで食べよう♪

ポイント: 餅麩がもちり生地代わりになります！

## 【おふピザ風】～サクもちでスナックにも～

### 材料(1人分)

- 焼き麩(丸いタイプ)…4～5枚
- ケチャップ or ピザソース…小さじ2
- ピザ用チーズ…ひとつかみ
- (あれば)ウインナー・コーン・ピーマンなど

### 作り方

1. 焼き麩を水でサッとぬらして、少しやわらかくする(10秒くらい)
2. アルミホイルをしいたフライパンやホットプレートに麩を並べる
3. ケチャップをぬり、具とチーズをのせる
4. ふたをして弱火で蒸し焼き(3～5分)
5. チーズがとろけて焼き色がついたら完成！

ポイント: 焼き麩を使うと軽くてサクとしたピザ生地風になります 

## 【ポリ袋でつくる！バナナ蒸しパン風】(約2人分)

### ◆ 材料(ぜんぶ袋に入れてOK)

- バナナ(完熟)…1本
- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳…50ml(または豆乳・水でも可)
- サラダ油…小さじ1(なしでも可)
- (お好みで: チョコチップ or レーズン 少々)

### ◆ 道具

- 耐熱ポリ袋
- 深めの鍋 or フライパン+ふた
- 水(湯せん用に鍋に2～3cm)

### ◆ つくりかた

1. バナナをちぎって袋に入れ、手でつぶす
2. ホットケーキミックス、牛乳(と油)、あればチョコなどを入れて袋の外からよくもむ
3. 空気をぬいて袋の口をしぼる
4. 鍋 or フライパンに袋ごと入れ、水をはって湯せん(沸騰後、弱火で15～20分)
5. 竹串などをさして中まで火が通っていたらできあがり！