



食改さん  
おすすめレシピ  
vol.1

話題のパッククッキングで



# 簡単、チンジャオロース丼！

材料（1人分）

エネルギー 640kcal 塩分 1.6g

米…80g（1/2カップ） 水…100ml（1/2カップ）  
豚肩ロース…80g ピーマン…20g パプリカ…20g 鶏ガラスープの素…1g  
しょうが…小さじ1/2 オイスターソース…大さじ1/2  
しょうゆ…小さじ1/2 砂糖…小さじ1/2 片栗粉適量 ポリ袋…2枚

## 作り方

【～ご飯～】

① 米と水を袋に入れ、30分浸水させる。

② 袋の口を縛り、鍋で20～30分加熱する。  
鍋から取り出し、10～15分蒸らす。

【チンジャオロース～】

① 肩ロース、ピーマン、パプリカを全て太めのせん切りにする。

② ①と調味料を全て袋に入れ、鍋で10～20分加熱する。肉に火が通ったら鍋から出し、ご飯の上に乗せる。



←袋をねじりながら中の空気を抜き、**高めの位置**で袋の口を縛る。  
※水を張ったボウルに入れるなど、水圧を利用することで簡単に袋の中の空気が抜けます。  
※加熱すると袋が膨らむため、上の方で結びます。



←水を張った鍋に入れて、加熱する。  
※鍋の底に耐熱皿やふきん・キッチンペーパーを敷くとポリ袋が熱で破れにくくなります。

## ポイント

- ポリ袋は耐熱温度 **130度**以上のもの、または**湯せん対応の記載がある**高密度ポリエチレン袋を使用する。マチはない方が扱いやすい。
- 1袋に入れる食材量は1～2人分を目安とする。鍋は余裕のある大きさとする（ギリギリに入れない）。