

DELISTA
OPEN WIDE
SILICON
COOK BAG

大きくひらくシリコンクックバッグ 1.8L

レシピ集

洗って繰り返し使えるシリコンバッグは環境に配慮したサステナブルなキッチングッズとして注目している方も多いアイテムです。

そんなシリコンバッグですが、電子レンジを活用すると時短でおいしいご飯をつくることができます。

今回、シリコンクックバッグを発売するにあたり、ご自宅で家族の皆さんが食卓で笑顔になれる美味しくて、身体にも優しいレシピを開発しました。

ぜひ皆様の毎日のごはんづくりにお役立てください。



[レシピ監修]
管理栄養士・インナービューティプランナー
前田美樹さん

ほっこり家族ごはんが得意な二児のママ。
栄養士の知識と経験を生かしたレシピ開発と料理講師としても活躍中!
得意分野は身近な食材でつくる腸活レシピ。

主菜

- 1 甘酒でつくる味しみ煮豚
- 2 手羽中の甘辛グリル
- 3 さば缶のポテトグラタン
- 4 とろとろたまねぎの豚丼
- 5 鯛のアクアパッツァ
- 6 ミートソース
- 7 肉じゃが
- 8 トマトソースハンバーグ

副菜

- 9 にんじんと小松菜の塩麴ナムル
- 10 大豆とひじきのかんたん五目煮
- 11 ふわふわポテトオムレツ

汁物

- 12 味噌ミネストローネ
- 13 かぼちゃポターージュ

デザート

- 14 蒸しパン
- 15 冷凍フルーツでつくるジャム
- 16 フレッシュフルーツでつくるジャム

DELISTA
OPEN WIDE
SILICON
COOK BAG

大きくひらくシリコンクックバッグ 1.8L

ご使用前に…

油や水を使わなくても、
食材がバッグにこびりつくことはありません。

《電子レンジでの加熱時の注意事項》

- 加熱することで、シリコンクックバッグの中の空気が膨張しますので、チャックを完全に閉めて加熱はしないようにしてください。
- 電子レンジでシリコンクックバッグを加熱する場合は、かるくチャックを閉めた状態で加熱すると、中の食材が加熱中にレンジ内に飛び散りにくくなります。
- 電子レンジのサイズによっては、直立させた状態のシリコンクックバッグが入らない場合があります。そのときは、チャックを開けた状態で上部を折りたたんで使用していただいても問題はありません。ご参考ください。





甘酒でつくる味しみ煮豚

□材料(2人分)

豚肩ロースブロック……………400g
薄切りしょうが……………1かけ
甘酒(濃縮タイプ)……………大さじ3
(なければ砂糖……………大さじ1)
お好みの野菜
(茹でたほうれん草や白髪ねぎなど)

調味料(A)

しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ2
水……………大さじ3

□作り方

1. 豚肉はフォークで全面数カ所刺し、分厚いものは厚さを半分に切る。
2. シリコンクックバッグに豚肉と甘酒を入れてチャックを閉めてから、手で揉み込む。
3. チャックを閉じて冷蔵庫で1時間以上漬ける。
4. 調味料(A)を入れ、さらに揉み込む。
5. レンジ600wで5分加熱する。
6. 豚肉を裏返してさらにレンジ600wで5分加熱する。
7. 加熱後、チャックを閉めて余熱で火を通す。
8. 豚肉を食べやすい大きさに切り、器に盛って煮汁をかける。お好みの野菜を添える。

メモ

自然な甘みで旨みたっぷりの甘酒(濃縮タイプ)に含まれる生きた酵素で塊肉も柔らかくなります。また、レンジを使えば、塊肉も10分で加熱OK、塊のまま調理することでしっとりした仕上がりになります。(※ただし、電子レンジの機器によって熱の伝わり方もかわるので、きちんと火が通っていることを確認してから食卓に出すようにしてください。)



手羽中の甘辛グリル

□材料(2人分)

手羽中の半割り……10本(200g)
しょうゆ……………大さじ1・1/2
はちみつ……………大さじ1
粗挽き黒こしょう……………少々

□作り方

- 1.シリコンクックバッグにすべての材料を入れ、揉み込む。
- 2.チャックを閉じて冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- 3.シリコンクックバッグの上部を溝で2回折り返して口が大きく開いた状態にする。
- 4.シリコンクックバッグの中で手羽中の皮目が上を向き重ならないように並べる。
- 5.180度に予熱したオーブンで22分加熱する。

メモ

油を使わないのでヘルシーに仕上がります。オーブンがない場合はトースターで皮目にこんがり焼き色がつくまで焼いても可。その場合は必ずシリコンクックバッグから取り出し、アルミホイルや耐熱皿等の上に並べて焼いてください。



さば缶のポテトグラタン

□材料(2人分)

さばの水煮缶……1缶(約200g)
じゃがいも……2個(300g)
ブロッコリー……50g

調味料(A)

塩……小さじ1/4
味噌……大さじ1
牛乳または豆乳……大さじ2
ピザ用チーズ……適量

□作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
②ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- シリコンクックバッグに、じゃがいもを入れ、レンジ600wで4分加熱する。
- ブロッコリーを加え、さらに2分加熱する。
- 一旦ブロッコリーを取り出し、じゃがいもをシリコンクックバッグの上から揉むように粗くつぶす。
- 汁気をきったさば缶と調味料(A)を入れ、さばをほぐすように混ぜ合わせる。
- 5を耐熱皿に移し替え、その上にブロッコリー、ピザ用チーズの順にのせる。
- トースターでチーズに焼き色がつくまで10分ほど焼く。

メモ

さば缶を1缶まるまる摂れるレシピです。トースター使用時はシリコンクックバッグを使わないようにしてください。尚、トースターがない場合は、さば缶を混ぜた後、シリコンクックバッグにブロッコリーを戻し、その上にチーズをのせ、レンジで600wで2分ほど加熱でもOKです。



とろとろたまねぎの豚丼

□材料(2人分)

豚肉こま切れ……………200g
たまねぎ……………1個(200g)
塩……………ひとつまみ

調味料(A)

すりおろしにんにく……………少々
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2・1/2
水……………大さじ1

温かいご飯……………丼1杯分
細ねぎ、七味唐辛子……………適宜

□作り方

- 1.①豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。
②たまねぎは薄切りにする。
- 2.シリコンクックバッグにたまねぎを入れ、塩を全体に降り、レンジ600wで3分加熱する。
- 3.豚肉をたまねぎの上に広げて重ね、調味料(A)を入れ、レンジ600wで2分加熱する。
- 4.一旦レンジから取り出して中身をよく混ぜ、再びレンジ600wで2分加熱する。
- 5.丼にご飯を盛り4をかけ、あれば細ねぎ、七味唐辛子を散らす。

メモ

玉ねぎをたっぷり使いレンジで蒸すことで甘みが引き出され、砂糖を使わなくても自然な甘みが加わるように仕上げています。



鯛のアクアパッツァ

□材料(2人分)

鯛の切り身……………2切れ
あさり……………100g
アスパラガス……………2本
ミニトマト……………3個
にんにく……………1かけ

調味料(A)

酒……………大さじ2
水……………大さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
塩、こしょう……………少々

□作り方

- ①鯛は塩少々(分量外)を振り、10分ほど置いて水気を拭く。
②あさは砂抜きする。
③アスパラガスは根元側の皮をむき、斜め薄切りにする。
④ミニトマトは縦半分に切る。
⑤にんにくは半分に切ってつぶす。
- 2.シリコンクックバッグにすべての材料を入れ、レンジ600wで5分加熱する。

メモ

鯛の代わりにタラなどの白身魚を使っても美味しく仕上がります。あさりから旨み成分が出るので、出汁がなくても美味しく味が整います。



ミートソース

□材料(1人分)

合挽き肉……………150g
たまねぎ……………1/4個
にんじん……………1/4本
にんにくすりおろし…小さじ1/2
小麦粉または米粉…小さじ2

調味料(A)

ケチャップ……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2

□作り方

- 1.たまねぎ、にんじんは、小さめのみじん切りにする。
- 2.シリコンクックバックに、たまねぎ、にんじん、小麦粉を入れ、混ぜる。
- 3.合挽き肉、にんにくすりおろしを加え、混ぜ合わせた調味料(A)をかける。
- 4.シリコンクックバックの口を折りたたみ、レンジ600wで5分加熱する。
- 5.一度取り出してよく混ぜ合わせ、シリコンクックバックの口を外側に開くように折り返し、レンジ600wで3分加熱する。

メモ

パスタも、もう一つシリコンクックバックがあれば、レンジで茹でることができます。
半分に折ったパスタ(袋の表示茹で時間が5~7分のもの)1束100g、水260ml、塩少々、オリーブ油かサラダ油小さじ1を入れ、ラップ無しで表示茹で時間+3分チン。



肉じゃが

□材料(2人分)

牛こま切れ肉……………150g
じゃがいも……………2個
にんじん……………1/3本
たまねぎ……………1/2個
絹さや……………4本

調味料(A)

しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
水……………大さじ2

□作り方

- 1.じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし形切りにし、絹さやは筋を取る。
- 2.シリコンクックバッグに、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、調味料(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで8分加熱する。
- 4.一度取り出し、牛肉を入れて混ぜ合わせ、絹さやをのせて、シリコンクックバッグの口を折りたたみ、600wで2分半加熱する。
- 5.加熱し終わったら、シリコンバッグの口を開けずにそのまま2~3分蒸らす。



トマトソースハンバーグ

□ハンバーグ材料(2人分)

合い挽き肉……………200g
ブロッコリー……………適量

調味料(A)

パン粉……………大さじ3
牛乳……………大さじ4
ウスターソース……………小さじ1
塩……………2つまみ
こしょう……………少々
ナツメグ……………少々

□ハンバーグ作り方

- 1.ブロッコリーは、小房にわける。
- 2.シリコンクックバッグに調味料(A)を入れ、口を軽く閉じて揉む。
- 3.合い挽き肉を加えてさらに揉み、混ぜ合わせる。
- 4.シリコンクックバッグのなかで表面が平らになるように形を整える。
- 5.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで4分半加熱する。
- 6.レンジから一度取り出し、ハンバーグをフライ返しなどで裏返してからブロッコリーを入れ、再びシリコンクックバッグの口を折ってさらに2分加熱する。

□トマトソース材料

カットトマト缶……………1/2缶
にんにく(すりおろす)……1/2かけ
ウスターソース……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

□トマトソース作り方

- 1.シリコンクックバッグにすべての材料を入れ、口を閉じて軽く振って混ぜる。
- 2.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで計6分半加熱する。(ハンバーグと一緒にレンジに入れて加熱するのがオススメ)
- 3.ハンバーグから出た煮汁をこちらのシリコンクックバッグに加え、口を閉じて軽く振って混ぜる。

メモ

合い挽き肉を入れたあとは材料が全体に混ざれば大丈夫です。ハンバーグに細かいみじん切りの玉葱を加えても美味しいです。ハンバーグは、加熱すると多少焼き縮みしますが問題ありません。肉汁をトマトソースに加えることで、油不使用でも濃厚なソースが出来上がります。



にんじんと小松菜の塩麹ナムル

□材料(2人分)

にんじん……………1/3本(50g)
小松菜……………3株
塩麹……………小さじ2
(なければ塩小さじ1/2)

□作り方

- ①にんじんは千切りにする。
②小松菜は根元を落とし3cm幅に切る。
- シリコンクックバッグに、にんじん、小松菜、塩麹を入れ、さっと混ぜる。
- レンジ600wで3分加熱する。出てきた余分な水分をシリコンクックバッグの端から流し出し、調味料(A)を加えて和える。

調味料(A)

しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
白すりごま……………適量

メモ

にんじんと小松菜を使った彩りのよい手軽に食卓にプラスできるレシピです。レンジ調理は味がしみこみやすいので調味料が少なめのレシピになっています。ご家庭のお好みで、お味は調整してください。



大豆とひじきのかんたん五目煮

□材料(2人分)

水煮大豆……1パック(約120g)
乾燥ひじき……10g
たまねぎ……50g
にんじん……30g
油揚げ……1/2枚
絹さや……あれば4本程度
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ2

□作り方

- ①乾燥ひじきは水で戻す。
②たまねぎは薄切りにする。
③にんじんは千切りにする。
④油揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気を切って細切りにする。
⑤絹さやは筋を取り斜めに千切りにする。
- 2.シリコンクックバッグに、絹さや以外の全ての材料を入れ、レンジ600wで3分加熱する。
- 3.よく混ぜ合わせ、絹さやを加えてから、さらにレンジ600wで2分加熱する。

メモ

昔ながらのレシピではお砂糖や調味料たっぷりなのですが、今回ヘルシーに、かつもぐもぐ沢山食べられるような味を目指してレシピ作りました。また、玉葱と油揚げのように噛むほど味わいが出てくる食材を入れて、出し汁の代わりにしています。



ふわふわポテトオムレツ

□材料(2人分)

卵……………3個
じゃがいも……………1個(150g)
たまねぎ……………1/4個(50g)

調味料(A)

ピザ用チーズ……………30g
牛乳または豆乳……………大さじ2
塩、こしょう……………少々

ケチャップ……………適量

□作り方

- ①じゃがいもは5mm角に切る。
②たまねぎは薄切りにする。
- シリコンクックバッグにじゃがいも、たまねぎを入れ、レンジ600wで4分加熱する。
- 卵と調味料(A)を加え、箸でよく混ぜ合わせる。
- レンジ600wで2分加熱し、レンジから一旦取り出して箸でざっくり混ぜる。
- 再びレンジ600wで2分加熱する。
- 器に取り出し、ケチャップをかける。

メモ

シリコンクックバッグの形を活かした、具入りで食べごたえもある簡単オムレツ。適度に蒸されてふっくら膨らみます。お好みで、小さく切ったベーコンやコーンなどの具材を加えても。



味噌ミネストローネ

□材料(2人分)

じゃがいも……………1個(150g)
たまねぎ……………1/4個(50g)
にんじん……………1/5本(30g)
ブロックベーコン……………40g
ミックスビーンズ…1パック(約50g)
カットトマト缶……1/2缶(200g)
水……………200ml
塩……………ふたつまみ
すりおろしにんにく……………少々
味噌……………小さじ2

粉チーズ、パセリ……………適宜

□作り方

- 1.じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ベーコンは1cm角に切る。
- 2.シリコンクックバッグに、1、ミックスビーンズ、すりおろしにんにく、塩を入れ、レンジ600wで4分加熱する。
- 3.トマト缶、水を加え、さらにレンジ600wで3分加熱する。
- 4.味噌を加えよく混ぜ合わせる。
- 5.器に注ぎ、お好みで粉チーズ、パセリを散らす。

メモ

角切りした野菜をレンジ蒸しすることで、水っぽくならず短時間で火が通ります。最後に加える味噌とベーコンからでた旨みと塩分で、コンソメをいれなくてもしっかりした味になります。



かぼちゃポタージュ

□材料(2人分)

かぼちゃ……………200g(可食部)
水……………50ml
塩麴…小さじ1(なければ塩小さじ1/4)
牛乳または豆乳……………150ml

パセリ、粗挽き黒こしょう…適宜

□作り方

- 1.かぼちゃは皮をむいて種とワタを取り除き、1cm角に切る。
- 2.シリコンクックバッグにかぼちゃ、水、塩麴を入れ、レンジ600wで5分加熱する。
- 3.シリコンクックバッグの上から揉むようにペースト状になるまでつぶす。(硬い場合は追加で30秒ずつ加熱)
- 4.牛乳または豆乳を加え、混ぜ合わせて再びレンジ600wで1分半加熱する。
- 5.器に注ぎ、あればパセリ、粗挽きこしょうを振る。

メモ

ミキサーなど使わず、シリコンクックバッグとレンジだけで作れるお手軽レシピ。お好みで最後にバターを少し加えると濃厚な味わいになります。かぼちゃによって個体差があるので塩加減は調整してください。



蒸しパン

□材料(2人分)

ホットケーキミックス……………150g
卵Mサイズ……………1個
牛乳(または無調整豆乳)・100ml
好みの植物油……………大さじ2

□作り方

- 1.シリコンクックバッグに卵を割り入れ、牛乳、油を加える。口を閉じてよく揉んで混ぜ合わせる。
- 2.ホットケーキミックスを入れ、シリコンクックバッグの口を閉じて振ったり揉んだりしてダマが残らないようによく混ぜ合わせる。
- 3.高さ5cmくらいから3回落とし、空気を抜く。
- 4.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで3分半加熱する。

メモ

蒸しパンの生地はダマが残らないようによく混ぜてください。泡立て器で混ぜるとよりきれいに仕上がります。生地を混ぜてからは時間を置かずに加熱してください。膨らみにくくなります。ジャムなどをかけてお召し上がりください。



冷凍フルーツでつくるジャム

□材料

冷凍フルーツ
(いちご・ブルーベリーなど)……150g
砂糖……………45g
レモン汁……………小さじ1

□作り方

- 1.シリコンクックバッグに全ての材料を入れ、口を閉じて揉む。
- 2.シリコンクックバッグの口を折たたみ、レンジ600wで3分加熱する。
- 3.一度取り出し、アクを取ってさらに2分加熱する。
- 4.粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

メモ

砂糖少なめのレシピなので保存は冷蔵で1週間程度。冷凍フルーツ(いちご・ブルーベリーなど)は細胞が壊れているため、時間を置かなくても水分が出やすく短時間で作れます。



フレッシュフルーツでつくるジャム

□キウイジャムの材料

キウイ……………可食部150g
砂糖……………50g
レモン汁……………小さじ1

□キウイジャムの作り方

- 1.キウイは、皮をむき1cm角くらいに切る。
- 2.シリコンクックバッグにすべての材料を入れ、口を閉じて揉み、20分ほど置く。
- 3.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで5分加熱する。
- 4.一度取り出し、揉んで潰し、さらに2分加熱する。
- 5.粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

□いちごジャムの材料

いちご……………4~5個(100g)
砂糖……………30g
レモン汁……………小さじ1

□いちごジャムの作り方

- 1.いちごはヘタを取り、4等分か6等分に切る。
- 2.シリコンクックバッグにすべての材料を入れ、口を閉じて揉み、20分ほど置く。
- 3.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで2分加熱する。
- 4.一度取り出し、アクを取ってさらに2分加熱する。
- 5.粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

□りんごジャムの材料

りんご……………可食部150g
砂糖……………45g
レモン汁……………小さじ1

□りんごジャムの作り方

- 1.りんごは皮をむき種と芯を除いて、いちよう切りにする。
- 2.シリコンクックバッグにすべての材料を入れ、口を閉じて揉み、20分ほど置く。
- 3.シリコンクックバッグの口を折りたたみ、レンジ600wで5分加熱する。
- 4.一度取り出し、揉んで潰し、さらに5分加熱する。
- 5.粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

メモ

ジャムは冷やすととろみがつきます。