

〈 ごはん 〉

〈材料 2人分〉

米	1 合
水	210cc

作り方

- ①米を研ぎ調理用ポリ袋に入れ、袋の中の空気を抜き上部を結び約 30 分浸水させる。
- ②沸騰した湯の中に耐熱皿を入れ、①を結び目を上にして入れる。
- ③中火～弱火の火加減で約 30 分加熱する。
- ⑤火を止め、袋を取り出し軽くほぐす。

ポイント

- ・水の量は洗米した時に付着した水の量を含みます。
- ・無洗米の場合は精米したものより水は多めです。
- ・水の量を増やすことで、おかゆや軟飯が作れます。
- ・水を野菜ジュースに代えるとケチャップライス風になります。



〈 焼き鳥缶の肉じゃが 〉

〈材料 2人分〉

焼き鳥缶(タレ)	2 缶
じゃがいも	200 g
玉ねぎ	100 g
人参	100 g
しょうゆ	小 2
みりん	小 2
砂糖	小 1

作り方

- ①野菜は皮をむき、じゃがいもは 1cm 幅の斜め薄切り、玉ねぎは薄切り、人参は斜め薄切りにする。
- ②①と他の材料を調理用ポリ袋に入れ、袋の外から軽く混ぜ合わせ、袋の中の空気を抜き上部を結ぶ。
- ③沸騰した湯の中に耐熱皿を入れ、③を結び目を上にして入れる。
- ④中火～弱火の火加減で約 30 分加熱する。
- ⑤火を止め、袋を取り出し器に分ける。

※材料は目安です。

ポイント

- ・焼き鳥缶をツナ缶やサバ缶に、調味料を市販のめんつゆやカレーのルー、シチューの素に代えれば別の料理になります。



〈 切干し大根のうま煮 〉

〈材料 2人分〉

切干し大根	20 g
人参	30 g
うすあげ	1 枚
ツナ缶	1 缶
めんつゆ(希釈用)	小 2
水	大 2

作り方

- ①切干し大根は食べやすい長さにはさみで切りほぐす。人参は千切りにし、うすあげは半分の長さに切り千切りにする。
- ②材量を調理用ポリ袋に入れ、袋の外から軽く混ぜ合わせ、袋の中の空気を抜き上部を結ぶ
- ③沸湯した湯の中に耐熱皿を入れ、②を結び目を上にして入れる。
- ④中火～弱火の火加減で約 20 分加熱する。
- ⑤火を止め、鍋から袋を取り出し器に分ける

ポイント

- ・ にんじんは火を通りやすくするため薄めに切ります。
- ・ 薄切りにしたきのこ等を入れても美味しく作れます。
- ・ 加熱時間を長くすれば、切干し大根は軟らかくなります。



〈 フレンチトースト 〉

〈材料 2人分〉

食パン 6 枚切り	1 枚
牛乳	100ml
卵	1 個
砂糖	10 g
バター	10 g

作り方

- ①調理用ポリ袋に、食パン以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②食パンを 1/4 に切り①へ入れ、食パンが浸るよう袋の上から液をなじませ約 15 分おく。
- ③袋の中の空気を抜き上部を結ぶ。
- ④沸湯した湯の中に耐熱皿を入れ、③を結び目を上にして入れる。
- ⑤中火～弱火の火加減で約 15 分加熱後裏返し、さらに 15 分加熱する。

ポイント

- ・ 食パンは 6 枚切りでなくても美味しくいただけますが、食パンの厚さによって浸す時間や加熱時間が異なります。
- ・ ジャムやヨーグルトを添えても美味しくいただけます。

