

◇炊き込みご飯(2人分)

- 材料**
- ・米：1合
 - ・めんつゆ（希釈する）：60ml
 - ・水：140ml
 - ・さつまいも：15g（薄切り）
 - ・にんじん：15g（薄切り）
 - ・ささみ：40g（ゆでささみパウチ）
※ツナ缶でもOK
 - ・ごま油（お好みで）：小さじ1

作り方

- 1 材料と調味料をポリ袋に入れて揉みながら混ぜ、空気をしっかり抜いて、口を縛る
加熱しやすいように袋を平らにする
 - 2 沸騰したお湯に入れて、再沸騰したら中火で20分加熱（全体に火が通るように、途中で袋をひっくり返す）
 - 3 火を止めて、20分そのまま置いて蒸らす
- ★ごぼうやれんこんなど冷蔵庫にある野菜でアレンジ
★常備品の乾燥野菜でもOK
★ごま油を入れると、ごはんにもちっと感がでる

20分
+
20分蒸らし

◇豚肉と野菜のカレー風味 (2人分)

- 材料**
- ・豚肉：50g
 - ・キャベツ：50g（手でちぎる）
 - ・ピーマン：1個（細切り）
 - ・カレー粉：小さじ1/2
 - ・塩・胡椒：少々

作り方

- 1 材料と調味料をポリ袋に入れて揉みながら混ぜる
 - 2 空気をしっかり抜いて、口を縛る
加熱しやすいように袋を平らにする
 - 3 沸騰したお湯に入れて、再沸騰したら15分加熱（全体に火が通るように、途中で袋をひっくり返す）
- ★お肉に火が通っているか要確認
★包丁がなくてもハサミや手でちぎれる

15分

◇りんごのコンポート (2人分)

- 材料**
- ・りんご：1/2個（薄めのくし切り）
 - ・砂糖：大さじ1～2
 - ・シナモン：適量（あれば）
 - ・レモン汁：適量
 - ・水：大さじ2

作り方

- 1 材料と調味料をポリ袋に入れて揉みながら混ぜる
 - 2 空気をしっかり抜いて、口を縛る
 - 3 沸騰したお湯に入れて、再沸騰したら10分加熱（全体に火が通るように、途中で袋をひっくり返す）
- ★柔らかめが好みなら加熱時間を長めに調整
★はちみつを加えるとしっとり感がでる

10分