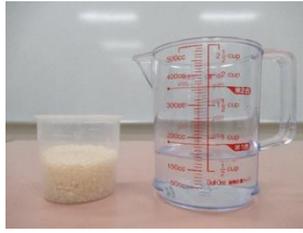


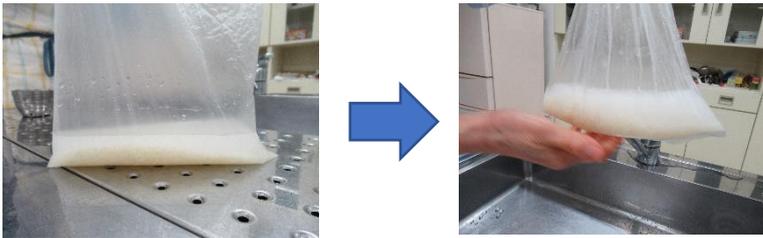
パッククッキング

●ご飯の炊き方

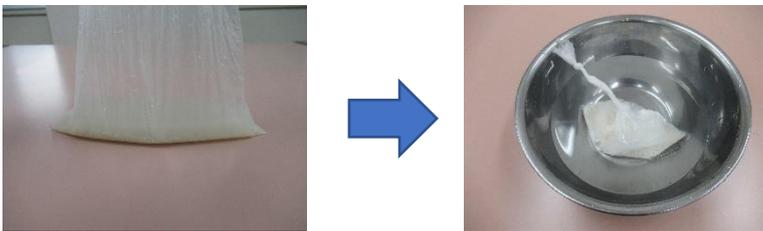
材料 (1 人分)
米 80 g (1/2 カップ)
水 140 ml
+ 洗米用の水 200 ml



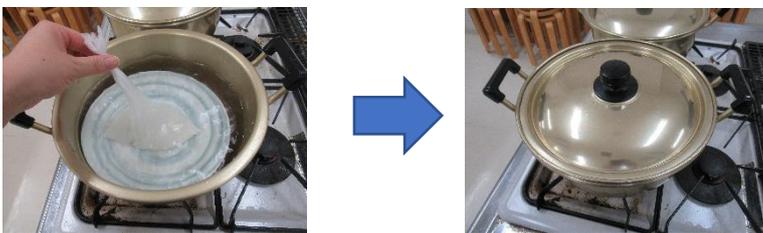
- ① ポリ袋に米と洗米用の水 100 ml を入れ、もみ洗いをして、水を捨てる。これをもう 1 回繰り返す。



- ② ①に分量の水 140 ml を入れ、水をはったボウルの中で袋をねじりながら中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る。30 分放置する。



- ③ 鍋に湯を沸かして、鍋底に耐熱皿を置く。沸騰している中に②を入れ、蓋をして中火で 20 分加熱する。



- ④ 20 分経ったら火を止めて、蓋をしたまま、10 分蒸らして完成。



パッククッキング

食物アレルギー表示 (特定原材料 8 品目)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ
	含							

●親子煮の作り方

材料 (1 人分)

鶏もも肉 40 g

玉ねぎ 40 g

鶏卵 1 個

めんつゆ (3 倍濃縮) 小さじ 2



① 鶏肉は小さめの一口大、玉ねぎは薄切りにする。



② ポリ袋に鶏もも肉・玉ねぎ・鶏卵・めんつゆを入れ、5 回くらい揉んで混ぜ合わせる。袋をねじりながら中の空気を抜いて口を縛る。



③ 鍋に湯を沸かして、鍋底に耐熱皿を置く。沸騰している中に②を入れ、蓋をして中火 20 分加熱する。



④ 20 分経ったら火を止めて、蓋をしたまま、10 分余熱で火を通して完成。

