

フォークとスプーン パッククッキングレシピ

《 火加減は中火 》



◆ ご飯 (1人分)

材料	分量
米	80g
水	120mL

< 作り方 >

- ① 調理用ポリ袋に、米と水を入れ、30分おく。
- ② 沸騰したお湯に入れて30分加熱する。

◆ チキンライス (1人分)

材料	分量
米	80g
水	120mL
トマトケチャップ	大さじ2
焼き鳥缶たれ味	1缶

< 作り方 >

- ① 調理用ポリ袋に、米と水を入れ、30分おく。
- ② ①にケチャップ、焼き鳥缶を入れて混ぜ、沸騰したお湯に入れて30分加熱する。



◆ 蒸しパン (3~4人分)

材料	分量
ホットケーキミックス粉	1袋
飲み物 (牛乳、野菜ジュースなど)	ホットケーキミックスの外箱の分量
卵	1個

< 作り方 >

- ① 調理用ポリ袋に、卵と飲み物を入れて混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉を入れてよく混ぜて、40分加熱する。途中浮いてくるので上下ひっくり返す。

◆ 蒸し焼きそば(1人分)

材料	分量
焼きそば(蒸し麺)	1人前
カット野菜	1/2袋
ベーコン	2枚

< 作り方 >

- ① 調理用ポリ袋に、麺を入れて軽くほぐして、添付のソースを加えて麺となじませる。
- ② カット野菜とベーコンを入れてよく混ぜて20分加熱する。



◆ キャベツとさばのカレー蒸し(3~4人分)

材料	分量
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
サバ水煮缶	1缶
カレールー	1片

< 作り方 >

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る、玉ねぎはスライス、カレールーは細かく刻む。
- ② 調理用ポリ袋に、具材を入れて30分加熱する。

