



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



簡単 ポリ袋クッキング

大豆とツナの 炊き込みご飯



【材 料】大人1人分

無洗米	0.5合
水	100cc
水煮大豆	30g
ツナ缶	1/2缶(35g)
干しいたけ	中1枚
めんつゆ4倍濃縮	小さじ1
※小さじ1 =	5cc
大きじ1 =	15cc
1カップ =	200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

【作り方】

- 1 干しいたけは、水でもどす。
もどし汁も分量の水として使用するとよい。
- 2 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、
なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 3 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。
皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら弱火で約20分加熱する。
火を止めてフタをしたまま10分蒸らす。



* ツナ缶の代わりに、焼き鳥缶やひじきの煮物、油揚げなどを入れてもいいです。

<1人分栄養価>

エネルギー： 424 kcal たんぱく質： 16.4 g 脂質：11.1 g 食塩相当量： 1.0 g