



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！



かんたん ぶくろ 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 |

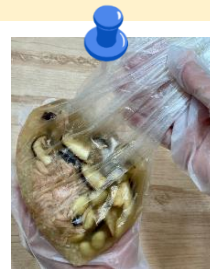
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

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】

- 干ししいたけは、水でもどす。
もどし汁も分量の水として使用するとよい。
- 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。
- 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