

米の炊き方(所要時間40~100分)←

材料:精白米150g 水440ml←

事前準備:米と水をポリ袋に入れ空気を抜きながら袋の上部を縛りさせておく

(夏:30分 冬:1時間)←

作り方←

1. 鍋に水と耐熱皿を入れ火にかける。鍋が沸騰したら中火にし、米を入れたポリ袋を25~30分湯煎する。←
2. お湯からポリ袋を出し、ボウルなどに置き10分ほど蒸らす。←



トマトカレー(所要時間50分)←

事前準備:鍋に耐熱皿をしき、お湯を沸かす。調理器具や皿にラップを引く。←

材料:カットトマト缶1缶 鯖缶1缶 ミックスビーンズ1/2缶 カレールー4かけ←

野菜ジュース1本 凍り豆腐2枚←

←

1. 凍り豆腐をポリ袋に入れ水を注ぎ80ccの水で戻す。←
2. 凍り豆腐が戻ったら凍り豆腐をちぎりポリ袋に戻す。←
3. 2のポリ袋に材料を全部入れる。この時野菜ジュースでトマト缶の中を洗う。材料を全部入れたら鯖缶をもみほぐす。←
4. 袋の空気を抜き、袋の上部を縛り鍋に入れ40分煮る。←

