

## ☆おにぎりdeおかゆ

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
おにぎり	1個	①ポリ袋におにぎりを入れ、袋の中でごはんをほぐす。
水	200ml	②水を入れ、空気を抜いて上の方で袋の口をしっかりと結ぶ。 ③熱湯に入れ、20分ほど加熱する。

※のりはお好みで入れても入れなくてもOK

## ☆信田たまご

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
たまご	1個	①小さい容器にたまごを割り、袋状にした油揚げに入れる。 つまようじで口をとめる。
油揚げ	1/2枚	
しょうゆ	小さじ2	②ポリ袋に①と調味料を入れ、空気を抜いて上の方で袋の口をしっかりと結ぶ。
みりん	小さじ1	③熱湯に入れ、20分ほど加熱する。

※つまようじの先は、あまり出ないようにする(袋に穴があかないように)

## ☆鶏肉のマーマレード煮

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
鶏もも肉	200g	①鶏もも肉は小さめに切り、袋に入れ、塩こしょうをふり、よくもみこむ。
塩・こしょう	適量	
マーマレードジャム	大さじ3	②①に調味料を入れ、空気を抜いて上の方で袋の口をしっかりと結ぶ。
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	③熱湯に入れ、20分ほど加熱する。

## ☆いわしと野菜のみそ煮

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
いわしのみそ煮缶	1缶	①たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
たまねぎ	1/4個	②袋に①、いわし缶を汁ごと入れ、空気を抜いて上の方で袋の口をしっかりと結ぶ。
にんじん	2cm程度	③熱湯に入れ、30分ほど加熱する。

## ☆はるさめサラダ

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
はるさめ	10g	①はるさめは食べやすい長さに切る。にんじんは千切り。
にんじん	10g	②袋に①、ホールコーン、カットわかめを入れ、ひたひたになるくらいの水を入れる。空気を抜いて上の方で袋の口をしっかりと結ぶ。
ホールコーン	10g	
カットわかめ	0.5g	
さとう	3g	③熱湯に入れ、5分ほど加熱する。
しょうゆ	6g	④調味料をボウルに計り、混ぜておく。
酢	5g	⑤③をザルにあげて水けを切り、④で和える。
ごま油	2g	※袋に全材料を入れて空気を抜いて上の方で袋の口を結び、熱湯で5分加熱する方法でもOK!!