

ご飯



材料 1人分

①無洗米 80 g ②水 120 g

ご飯



材料 1人分

無洗米 80 g

水 120 g

作り方

- ①材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ②①をそのまま30分程度浸水させる
- ③水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら火を弱めて20分程度加熱する。
- ④火を止め、余熱で10分間むらす。

おかゆ



全粥

無洗米 1 (40g) : 水 5 (200g)

3分粥

無洗米 1 (10g) : 水20 (200g)

5分粥

無洗米 1 (20g) : 水10 (200g)

7分粥

無洗米 1 (30g) : 水7 (200g)

作り方

- ①材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ②①をそのまま30分程度浸水させる
- ③水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら火を弱めて20分程度加熱する。
- ③火を止め、余熱で10分間むらす。

ベーコンの炊き込みご飯



材料 1人分

無洗米 80 g

インスタントスープ 1袋

水 120 g

にんじん 15 g

ベーコン 10 g



作り方

- ①材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ②①をそのまま30分程度浸水させる
- ③水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら中火にして20分程度加熱する。
- ③火を止め、余熱で10分間むらす。

きのこの炊き込みご飯



材料 1人分

| | |
|-----|-------|
| 無洗米 | 80 g |
| 白だし | 30 g |
| 水 | 120 g |
| しめじ | 30 g |
| 油揚げ | 20 g |



作り方

- ①材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ②①をそのまま30分程度浸水させる
- ③水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら中火にして20分程度加熱する。
- ③火を止め、余熱で10分間むらす。

ミネストローネ



| 材料 | |
|--------------|---------------|
| A | たまねぎ 30 g |
| | トマトジュース 160 g |
| | コンソメ 1個 |
| | しめじ 30 g |
| | サラダチキン缶詰 1缶 |
| | 水 150 g |
| マッシュポテト 10 g | |

作り方

- ① A材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ②水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら火を弱めて20分程度加熱する。
- ③火を止め、器に入れマッシュポテトを加えとろみをつける。



材料 1人分

| | | |
|---|----------|-------|
| A | たまねぎ | 30 g |
| | トマトジュース | 160 g |
| | コンソメ | 1個 |
| | しめじ | 30 g |
| | サラダチキン缶詰 | 1缶 |
| | 水 | 150 g |
| | マッシュポテト | 10 g |

作り方

- ① A材料をすべて袋に入れよく混ぜ、空気を抜くように袋をしぼる。
- ② 水を入れた鍋の中に入れ蓋をして沸騰したら火を弱めて20分程度加熱する。
- ③ 火を止め、器に入れマッシュポテトを加えとろみをつける。

※マッシュポテトをマカロニに変える場合①ところすべての材料を入れて作る

材料は空気を抜いて、袋の先の方で縛る

