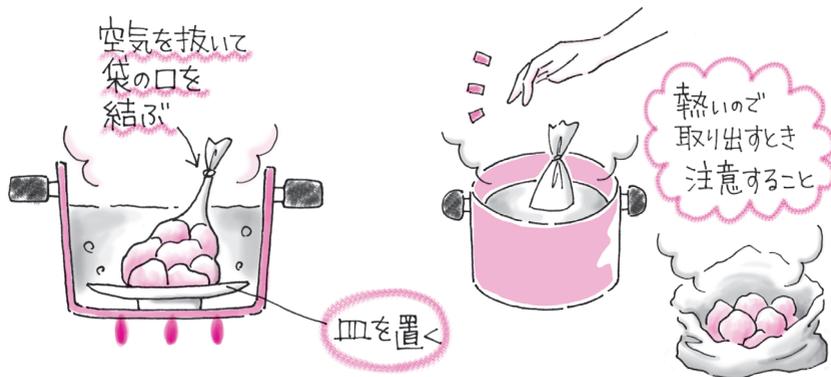


鶏の唐揚げ風

【材料：2人分】
鶏もも肉ひとくち大200g、唐揚げ粉大さじ2、
片栗粉大さじ1

作り方

- 1 ポリ袋に材料をすべて入れ、よくもむ。
- 2 空気を抜いて輪ゴムで袋の口を結ぶ。
- 3 湯を沸かした鍋の中に②を入れて、火が通るまで約30分加熱する。



お湯の中にポリ袋を入れて火を通せば、
油なしの唐揚げ風になるよ



<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
<input checked="" type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵
<input type="checkbox"/>	副菜
<input type="checkbox"/>	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 245Kcal
食塩相当量 1.1g

鶏むね肉のやわらか煮

【材料：2人分】
鶏むね肉1枚、しょうが少々、
長ねぎの青いところ5cm

作り方 ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて袋の口を結んでゆでる。

パンバンジー、ラーメンの具、
サンドイッチの具にも
使えて便利だよ



ひじきと高野豆腐のバーグ

【材料：2人分】
ひじき缶50g、高野豆腐2枚、
いわし缶1缶、水70cc

作り方

- 1 ポリ袋に高野豆腐をおろし金でおろして入れ、ひじき缶、いわし缶(汁ごと)、水を加えてよくもむ。
- 2 4等分にして丸め、フライパンにアルミホイルを敷いて並べ、約15分焼いたら裏返して約10分焼く。

使い捨て手袋や
ポリ袋を
手にかぶせる



丸めるときは使い捨て手袋
やポリ袋を使用する。

お麩の卵とじ

【材料：2人分】
麩15g、卵1個、水200cc、しょうゆ大さじ1、
みりん大さじ1

- 作り方
- 1 麩と水をフライパンに入れ、調味料を加えて煮る。
 - 2 麩がやわらかくなったら、ポリ袋の中でほぐした卵を加えてとじる。