



<蒸しパン> 1個分

- ・材料 ホットケーキミックス…50g マヨネーズ…小さじ1強
水…40ml

・作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、よくもんで混ぜ、空気を抜いて袋の上の方をきつくしぼる。
- ② 鍋に耐熱皿を敷き、袋が浸かる量の水を入れる。①を入れふたをしぐらぐらと沸いた状態で15分加熱する（途中袋を裏返す）
- ③ 鍋から出し、袋をほどいて水分をとばす。

<ツナトマトスープパスタ> 1人分

- ・材料 ツナ缶（ノンオイル）…1缶 トマトジュース（無塩）…100ml
コンソメ（顆粒）…小さじ1 スパゲッティ（乾麺）…25g（3cm長さに折る）
水…25ml 胡椒…少々

*出来上がりにパルメザンチーズ - 少々

・作り方

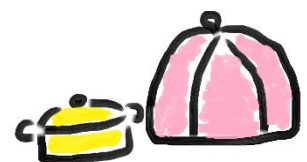
- ① ポリ袋に材料をすべて入れる。空気を抜き、袋の上の方をきつくしぼる。
 - ② 鍋底に耐熱皿を敷き、袋が浸かる量の水を入れ、①を入れ沸騰したら、20分加熱する。皿に盛りチーズをかける。
- * 材料を倍にする場合は、25分加熱する

<コンビーフとキャベツのチーズ蒸し> 2人分

- ・材料 コンビーフ缶…1缶 キャベツ4～5枚（200g）粉チーズ…大さじ2
* 出来上がりに塩、コショウ（お好みで）…少々

・作り方

- ① ポリ袋に手でちぎったキャベツと、その他の材料をすべて入れ、ポリ袋の空気を抜き、袋の口をきつくしぼる。
- ② 鍋底に耐熱皿を敷き、袋が浸かる量の水を入れる。①を入れて蓋をして沸騰したら中火で10分間加熱する。
- ③ 火を止めて蓋をしたまま10分間、余熱で火を通す。



※鍋帽子を使用して保温調理をするとガスの使用量を減らすことができます。