



# 調理メニュー



①ごはん

②ワカメとツナの和え物（非加熱）

③さばカレー（非加熱）

④蒸しパン





# 準備する食材 (★印はパルから事前送付する食材)



## ①ごはん

- ・無洗米 1合
- ・水 200ml

## ②ワカメとツナの和え物

- ★ツナフレーク缶 70g × 1缶
- ・乾燥カットワカメ 6g
- ・水 大さじ3

## ③さばカレー

- ★は～い、さばみそ (缶) 150g × 1缶
- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々
- ・純カレー粉 (小麦粉が入っていないカレー粉) 大さじ1

## ④蒸しパン

- ★産直小麦のホットケーキミックス 100g
- ・砂糖 大さじ1
- ・油 小さじ2と1/2または溶かしバター 10g
- ・牛乳または水 80ml
- ・卵 1個
- ・レーズンまたはナッツ (あれば)

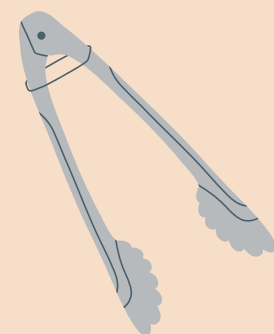


# 準備する調理器具(★印はパルから事前送付するもの)



## ★ポリ袋 6枚

- フタつきの鍋 (直径20cmくらい)
- 敷き皿 (鍋に入る程度の大きさ)
- 軽量カップ、軽量スプーン (大・小)
- 料理を盛るためのお皿 2枚
- キッチンバサミ
- 卵を割るボウル
- 菜箸
- トング
- スプーン
- タオル1枚
- 包丁
- まな板





# ごはんレシピ



《材料》2人分

●無洗米 1合

●水200ml

《作り方》

①耐熱ポリ袋に米と水を入れ（二重にすると安心）手で押さえながら空気を拭き、上部をしぼり30分ほど置く ※事前準備いただく工程です

②鍋に湯を沸かし、底に耐熱皿を敷く

③鍋に①を入れて、フタをして中弱火で30分湯せんした後、火を止めて10分ほどそのまま蒸らす

④トングで袋を取り出しタオルで包んでよくほぐす（やけどに注意！）

⑤袋をハサミで切って、袋を開けて器に盛る



# 蒸しパン

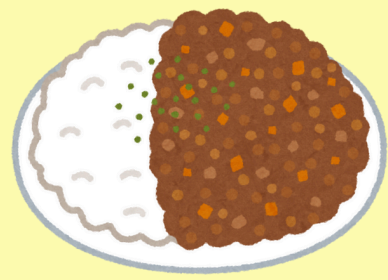


## 《材料》3~4人分

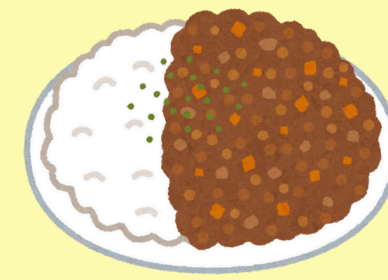
- 産直小麦のホットケーキミックス 100g
- 牛乳または水 80ml
- 油 小さじ2と1/2 または溶かしバター10g
- 花見糖 大さじ1
- 卵 1個
- ポリ袋
- ※お好みでレーズンやナッツなど

## 《作り方》

- ①ホットケーキミックス以外の材料をポリ袋に入れてよく混ぜる
- ②ホットケーキミックスを入れてさらによく混ぜ、空気を抜いて上部をしぼる  
※お好みでレーズンやナッツなどを入れてもOK!
- ③鍋に湯を沸かし底に耐熱皿を敷き、①を入れ20分湯せんする
- ④袋を取り出し、適当な大きさに切り分け、器に盛る



# さばカレー（非加熱）



## 《材料》2人分

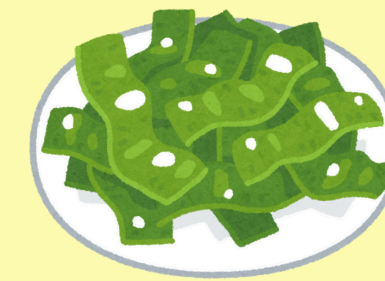
- きゅうり 1本
- さばみそ缶 150g
- 塩 少々
- 純カレー粉（小麦粉が含まれていないもの） 大さじ1

## 《作り方》

- ①きゅうりはうすい輪切りにする
- ②ポリ袋にきゅうりと塩を少々入れて軽くもみ、水気をしっかりと絞る
- ③ ②にさば缶と純カレー粉を入れ、さばがほぐれるようによくもむ
- ④ポリ袋を軽くしばってなじませる



# ワカメとツナの和え物（非加熱）



## 《材料》2人分

- 水 大さじ3
- ツナ缶（油漬け） 1缶（79）
- 乾燥カットワカメ 6g

## 《作り方》

- ①ポリ袋にカットワカメと水、ツナを汁ごと入れる
- ②5分置いて器に盛る