

サラダチキン【10分加熱し、火を止めて鍋に入れたまま15分放置した後鍋から取り出す】



- ・鶏むね肉 1枚(300g位)
- ・塩 小さじ1/2
- ・乾燥バジル 少々

豚肉のしょうが焼き風【加熱時間 20分】



- ・豚ロース肉(薄切り) 80g
- ・玉ねぎ 50g…スライス
- ・水 50ml
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうが チューブ5cm

豚肉のしょうが焼き風のポイント

袋に材料を入れ20分おいてから加熱すると味がしみこんでおいしいよ！

麻婆豆腐【加熱時間 15分】



- ・木綿豆腐 1パック(150g)…さいの目切り
- ・豚ひき肉 25g
- ・水 50ml
- ・料理酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・にんにく チューブ2cm
- ・豆板醤 少々(お好みで)

スパニッシュオムレツ【加熱時間30分】



- ・鶏卵 Mサイズ 3個
- ・ハム 2枚…1cm角
- ・じゃがいも 100g…皮をむいてせん切り
- ・玉ねぎ 30g…うす切り
- ・トマト缶 50g
- ・ズッキーニ 30g…いちょう うす切り
- ・しめじ 40g…粗みじん切り
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・牛乳 大さじ2
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・こしょう 少々

茶わん蒸し【加熱時間 15分】



茶碗蒸しのポイント

材料をボウルに入れてしっかり混ぜてから袋に移す

- ・鶏卵 Mサイズ2個
- ・しめじ 15g 小房にわかる
- ・水 130ml
- ・めんつゆ(三倍濃縮) 小さじ1
- ・顆粒和風だし 小さじ1/2