

## ご飯

【30分浸水してから加熱30分、その後袋に入れたまま10分蒸らす】



- ・米 80g
- ・水 120 ml



### お米を炊く時の大事なポイント

味付きのご飯を炊く時には、**水のみで30分浸水**するようにし、  
浸水後調味料を加えましょう！

浸水時に調味料を入れてしまうと、お米がふんわり炊き上がりず芯の残った  
固いご飯になってしまうよ！

## きのこの炊き込みご飯

【30分浸水してから加熱30分、その後袋に入れたまま10分蒸らす】



- ・米 80g
- ・水 100 ml
- ・鶏もも肉 50g…2~3cm角
- ・しめじ 25g…小房にわける
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1

## ピラフ

【30分浸水してから加熱30分、その後袋に入れたまま10分蒸らす】



- ・米 80g
- ・水 120ml
- ・冷凍ミックスベジタブル 20g
- ・ハム 2枚…1センチ角
- ・有塩バター 10g
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・こしょう 少々

## オムライス



※オムレツにかかっている  
トマトケチャップは分量外です。

## ○チキンライス

【30分浸水してから加熱30分、  
その後袋に入れたまま10分蒸らす】

- ・米 80g
- ・水 100ml
- ・鶏もも肉 50g…1~2cm角
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・顆粒コンソメ 小さじ1

## ○オムレツ【加熱時間15分】

- ・鶏卵 Mサイズ 3個
- ・牛乳 90ml
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

## 鮭ときのこのクリームスパゲッティ

【具材は加熱時間20分 スパゲッティはパッケージの記載時間ゆでる】



- ・乾燥スパゲッティ 100g…半分に折る
- ・鮭 90g(1切れ)…皮をとり、1口大
- ・ブロッコリー 30g…1cm程度の細かめに切る
- ・玉ねぎ 30g…スライス
- ・しめじ 20g…小房にわける
- ・牛乳 50ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・有塩バター 10g
- ・とろけるチーズ 15g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



### 鮭ときのこのクリームスパゲッティのポイント

左の写真のようにスパゲッティは具材の入った袋と一緒に  
ゆでる事ができます

具材の加熱時間は20分なので、同時にできあがるように  
スパゲッティは後から入れるのがおすすめ