

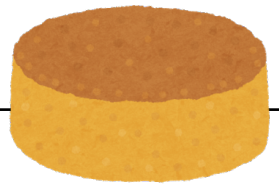
シチュー



材料		作り方
じゃが芋	50g	①じゃが芋と玉ねぎは小さめの乱切りに、にんじんは薄めのいちよう切りにする。ウィンナーは輪切りにする。 シチューのルウは細かく刻む ②①の材料と調味料をポリ袋に入れ、全体をなじませて空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ ③電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する
玉ねぎ	50g	
にんじん	20g	
ウィンナー	20g	
シチュールウ	1かけ	
牛乳	40cc	
水	40cc	

ルウを変えればカレーもできます！コンソメならポトフに。

蒸しパン



材料		作り方
ホットケーキミックス	100g	①牛乳と卵をポリ袋に入れよく混ぜ合わせる ②ホットケーキミックスを加えなめらかになるまでよくもむ。空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ ③電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する
牛乳	100cc	
たまご	1個	
あれば油かマーガリン	10g	

牛乳の代わりに野菜ジュースや缶コーヒーでもOK

