

コンビニおにぎり粥

材料		作り方
コンビニおにぎり	1個	①おにぎりは海苔とご飯に分ける（分けられない場合はそのままでもよい） ②おにぎりとお卵、調味料をポリ袋に入れ、袋の外側からもみほぐす。空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ ③沸騰した湯に②の袋を入れ、再沸騰してから15分加熱する。 ④やけどに気を付けて湯から取り出し粗熱が取れてから袋を開ける。
水	150cc	
たまご	1個	
塩	適量	

煮りんご

材料		作り方
りんご	1/2個	①りんごは芯の部分を取り、6等分のくし形にする。 ②①のりんごと他の材料をポリ袋に入れ、空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ ③沸騰した湯に②の袋を入れ、再沸騰してから15分加熱する。 ④やけどに気を付けて湯から取り出し粗熱が取れてから袋を開ける。
砂糖	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
水	小さじ1	

加熱後に簡単に皮を取りのぞくことができます。高齢者や幼児には一口大にカットするとより食べやすくなります。

レモンや砂糖はお好みで入れましょう。

