

## 親子丼とお味噌汁がいっしょにできるお湯ポチャ



## [材料(1人分)]

## ① &lt;ごはん&gt;

無洗米 75g

水 100ml

## ② &lt;親子煮&gt;

焼き鳥缶 たれ味 1缶

卵 1個

タマネギスライス 1/4個

## ③ &lt;さきいかと焼き麩の味噌汁&gt;

さきいか キッチンばさみで切る 5g

焼き麩 5g

乾燥野菜や冷凍カット野菜 適量

水 160ml

顆粒だし 小さじ1/3杯

味噌 大さじ1杯

ごはんと親子煮(親子丼)の材料



味噌汁の材料



## [作り方]

- それぞれの材料を食品用耐熱ポリ袋(高密度ポリエチレン製)に入れて混ぜ、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げてポリ袋の上の方で結びます  
中の空気が膨張して袋が浮いてきてしまうと、加熱がうまくいきません  
※たくさん作る時は1袋に量をたくさん入れず、袋の数を増やします。
- お皿を敷いた鍋に水を1/2入れて①②③の袋を入れ、蓋をして火をつける  
※鍋底にお皿を敷いてポリ袋に直接熱が当たらないようにします。
- 沸騰したら中~弱火にして20分加熱、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす  
※加熱時間の違うものを同時調理する時は、途中で入れたり引き上げたりしてもOK。



お湯ポチャ



完成