

焼き鳥の混ぜごはん&ひじきの煮物



◆焼き鳥の混ぜごはん

【材料(4人分)】

ごはん	600g
焼き鳥缶	4缶
塩こんぶ	大さじ2

- ① 焼き鳥缶をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、ポリ袋の上部を縛る。
- ② ①を10～15分湯煎する。
- ③ ごはんに②と塩こんぶを混ぜて、できあがり。

湯煎時は、鍋底に耐熱食器を敷き、ポリ袋が鍋にあたらないようにしましょう！



◆ひじきの煮物

【材料(4人分)】

ひじき(水煮缶)	2缶 (200g)
大豆(水煮缶)	大さじ2(約30g)
ちくわ	4本
めんつゆ(ストレート)	大さじ4

- ① ちくわを輪切りにする。
- ② ポリ袋に①と全ての材料を入れる。
- ③ 空気をしっかり抜いて、ポリ袋の上部を縛り、15分程度湯煎し、できあがり。

キッチンばさみを使って簡単に♪

