

親子丼&ツナとミックスビーンズのマリネ



親子丼

材料（4人分）	
焼き鳥缶（タレ）	4缶
卵	4個
たまねぎ（大）	½個
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ4

1つの袋に入れるのは1~2人分までにしましょう

- ① たまねぎの皮をむいて、キッチンバサミで薄切りにする。
- ② ①をポリ袋に入れ、空気を抜いて口をしっかりと縛り湯煎する。（約7分）※ポリ袋が浮いてくる時は、耐熱皿等で重しをする。
- ③ ポリ袋に卵を割り入れかき混ぜる。
- ④ ③に、焼き鳥缶、めんつゆ、②を入れ、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと縛り湯煎する。（約5分）
- ⑤ ごはんの上に④をのせてできあがり。



ツナとミックスビーンズのマリネ

材料（4人分）	
ツナ缶（水煮）	1缶（70g）
ミックスビーンズ缶	1個（120g）
酢	大さじ1強
ごま油	大さじ1

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、袋の上からしっかりと混ぜてできあがり。

