

レシピ：主菜

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間		
				浸水	加熱	むらし
白身魚の卵とじ	2人分 白身魚(たら)卵 白だし水	160g 2コ 小さじ2 20cc	魚はひとくち大に切る袋の中でよく混ぜる		20分	
鶏肉のはちみつしょうゆ	作りやすい分量 鶏もも肉 しょうゆ みりん 酒 はちみつ おろしにんにく	1枚 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2	鶏肉はフォークで皮に穴をあけ細切りにする袋の中でよく混ぜる		5分 → 火を止めて30分	
ゆで鶏	作りやすい分量 鶏むね肉 ポン酢しょうゆ おろしにんにく おろししょうが	1枚 50cc 小さじ1/2 小さじ1/2	鶏肉は丸ごと使う袋の中でよく混ぜる		30分 → 火を止めて30分	
ブロッコリーとウインナーのコンソメ風味	2人分 ブロッコリー ウインナー 顆粒コンソメ	100g 2本 小さじ1	ブロッコリーは小房に分けるウインナーは斜め切りにする袋の中でよく混ぜる		5分	
キャベツの煮込み	作りやすい分量 キャベツ 豚バラ薄切り ベーコン 水 コンソメ 塩 白ワイン(または酒) ローリエ 黒こしょう	1/2玉 50g 2枚 400cc 大さじ1 少々 1/4カップ 1枚 少々	キャベツは5cm角のざく切りにする豚バラは食べやすい大きさに、ベーコンは5cmに切る袋の中でよく混ぜる		15分	

レシピ：副菜

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間		
				浸水	加熱	むらし
はくさい、にんじん、しめじのコンソメ煮	2人分 はくさい にんじん しめじ コンソメ	3枚 1/3本 1/2株 4.5g	はくさいはひとくち大に切るにんじんはせん切りしめじはほぐす袋の中でよく混ぜる		20分	10分
小松菜とベーコンのあえもの	1人分 小松菜 ベーコン 黒こしょう	100g 50g 少々	小松菜、ベーコンは2cm程度に切る袋の中でよく混ぜる		10分	
かぼちゃの煮物	作りやすい分量 かぼちゃ めんつゆ(2倍希釈) さとう	1/4個 50cc 大さじ1/2	かぼちゃは3cm幅に切る袋の中でよく混ぜる		20分	
大根の煮物	作りやすい分量 大根 さば缶 しょうゆ さとう	300g 1缶 大さじ1/2 大さじ1/2	大根は薄切りにする袋の中でよく混ぜる		20分	
しゃきしゃききんぴら	2人分 じゃがいも にんじん 生しいたけ しょうゆ みりん いりごま	1.5個 1/4本 2枚 大さじ1.5 大さじ1.5 少々	じゃがいも、にんじんは細切りにする生しいたけは薄切りにする袋の中でよく混ぜる		15分	
切り干し大根と油揚げの煮物	2人分 切り干し大根 干し椎茸(戻し汁+水) にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 粉末かつおだし	20g 10g(100cc) 20g 1/2枚 大さじ1 小さじ1 小さじ1 少々	切り干し大根は水(分量外)で洗い15分ほど置き、食べやすい長さに切る干し椎茸は水で戻し、細切りにする(戻し汁をとっておく)にんじんはせん切り油揚げは細切り袋の中でよく混ぜる		20分	

レシピ：副菜

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間		
				浸水	加熱	むらし
切り干し大根の和え物	作りやすい分量 切り干し大根 ツナ缶(水煮) コーン缶 塩昆布 水	20g 1/2缶 大さじ2 小さじ1 大さじ3	切り干し大根は水で戻さず、ハサミ等で食べやすく切る袋の中でよく混ぜる		—	
切り干し大根の中華風酢の物	作りやすい分量 切り干し大根 カットワカメ かにかまぼこ きゅうり 酢 ごま油	10g 2g 3本 1/2本 小さじ2 小さじ1	切り干し大根は水(分量外)とともに袋に入れ、途中でワカメを加え10分ほど置き、水をしぼるかにかまぼこは小さくちぎるきゅうりは別の袋に入れ、砕いておく袋の中でよく混ぜる		—	

レシピ：汁物

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間		
				浸水	加熱	むらし
コーンスープシチュー	1人分 はくさい ウインナー にんじん しめじ 牛乳 水 粉末コーンスープ	30g 1本 10g 20g 100cc 50cc 1食分	野菜はしめじの大きさに合わせて切る袋の中でよく混ぜる		20分	
鮭のかす汁	2人分 鮭 大根 にんじん こんにゃく 青ねぎ みそ 酒かす 塩 水	80g 140g 40g 1/4枚 1/2本 大さじ1.5 20g 小さじ1/4 200cc	鮭はひとくち大に切る大根、にんじんは短冊に切るこんにゃくは薄切り青ねぎは小口切り袋の中でよく混ぜる		30分	

レシピ：おやつ

レシピ名	材料	分量	下準備	加熱時間		
				浸水	加熱	むらし
蒸しケーキ	2人分 ホットケーキミックス 野菜ジュース	100g 100g	袋の中でよく混ぜる		20分	
プリン	4人分 卵 牛乳 さとう	2個 200cc 20g	袋の中でよく混ぜる		20分	

この2つは加熱せずに作るレシピです

