

## ポリふくろごはんの作り方(2~3人分)

しよく品	分りょう
お米	1カップ
水	1カップより 少し多め

### ◎ 作り方

- ① 分りょうのお米と水を袋ふくろに入れて、袋の中の空気をぬいて、袋の上をむすぶ。
- ② お湯に入れて、30分間ゆでる。
- ③ 鍋から出して、少しおいてむらす。

## ポリふくろむしパンの作り方(4人分)

しよく品	分りょう	切り方
ホットケーキ ミックス	1カップ	
水(牛乳)	1/2カップ	
小松菜	2本	きざむ
スライス チーズ	2枚	手でさく

### ◎ 作り方

- ① 袋に分りょうのホットケーキミックスと水(牛乳)を入れ、よくまぜる。
- ② 切った小松菜とちぎったチーズをいれて、よくまぜる。
- ③ 袋の中の空気をぬいて、袋の上をむすぶ。
- ④ お湯に入れて20分間ゆでる。
- ⑤ 鍋から出して、袋のはしを切っておく。