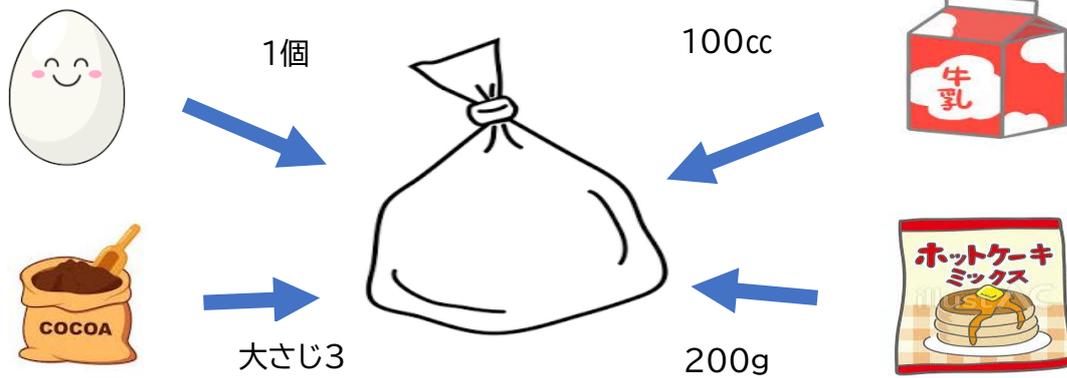


蒸しパン・チャプチェ・だし巻き玉子の作り方



【蒸しパン】

- 1, アイラップに全部の材料を入れ、袋ごと揉んで均等に混ぜる。
- 2, 袋の空気を抜いて口を結ぶ
- 3, 沸騰したお湯で 30 分ゆでる

アイラップ料理紹介

【ご飯】 -2人分-

- ・米(無洗米)・・・ 1C
- ・水 …… 同量



作り方

- 1, アイラップに無洗米、水を入れ、空気を抜き袋の口を結び、30分放置する。
- 2, 沸騰したお湯に入れ中火で 30 分茹でる。



【湯煎で作るチキンライス】 2人分

- | | | |
|--|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・無洗米・・・1C ・トマトジュース・・・190cc ・トマトケチャップ・・・大 1/2 ・粉寒天・・・小 1/2(食物繊維) ・チキンコンソメ・・・1 個 | <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ中・・・1/4 個 ・人参・・・20g ・鶏肉・・・20g ・バター・・・小1 | } 1cm 角に切る |
|--|--|------------|

作り方

- 1, A 全部をアイラップに入れ、空気を抜き袋の口を結び、30分放置する。
- 2, 沸騰したお湯に入れ中火で40 分茹でる。
- 3, 火を止め湯の中で5分蒸らす

※鍋の大きさにより仕上がり時間が変わるので、途中で袋の上から米粒をつぶして確認します。

【入れるだけの簡単チャプチェ】 -3人分-

A

玉ねぎ…1/2個
にんじん…1/2本
ピーマン…2個
しいたけ…2個
合い挽き肉…100g
緑豆春雨…30g(乾燥したまま)
ゴマ油…小さじ2
にんにく(チューブ)…適量

} 千切り

B

水…100ml
しょうゆ…大2、2/3
みりん…大2

白ゴマ…適量



作り方

- 1, アイラップに A,B 全てを入れる
 - 2, 合い挽き肉がほぐれるように袋を揉み、袋の空気を抜いて口を結ぶ
 - 3, 沸騰したお湯に入れ、弱火で3分茹でる
 - 4, 途中で1回、袋を揉み全体を混ぜる
 - 5, 盛り付けたら、上に白ゴマをふりかける
- ※仕上がり時間は目安です。鍋の大きさにより仕上がり時間が変わります。

【だし巻たまご】 -2人分-

作り方

- 1, アイラップに卵2個、めんつゆ(2倍濃縮タイプ)小さじ2を入れ、しっかり揉む
- 2, 空気を抜いて袋の口をしぼる。
- 3, 弱火10分湯煎する 取り出したら柔らかいうちにホイルや巻きすに入れて整形する。
(自宅で作る場合)

材料をボールに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
袋を紐で吊るして茹でると整形しやすい。



【アイラップを使った湯煎料理の注意】

- ※ 袋口をネジリながら空気を抜きましょう！
- ※ 袋が熱で破れないように鍋底に皿を敷きましょう。