

準備物・材料

鍋  
水  
ポリ袋  
キッチンばさみ

飯	米	300g
	水	130ml
具	焼き鳥缶	1/2 缶
	卵	1個
	細ネギ	2本
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	小さじ1

作り方

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 飯 | 1. ポリ袋の中に米と水を入れる。            |
|   | 2. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ            |
|   | 3. 湯を沸かした鍋に入れて15分加熱する        |
| 具 | 1. ネギをキッチンばさみで3cmに切りながら袋に入れる |
|   | 2. ポリ袋に残りの材料を全て入れてよく混ぜる      |
|   | 3. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ           |
|   | 4. 湯を沸かした鍋の底に入れて5分加熱する       |

