

## アルファ米 de キムチ雑炊



### 【材料】 1人分

- アルファ米（五目/山菜）…1袋
- 水…パッケージに表示されている量
- キムチ…70g
- プロセスチーズ  
…小1個(30g程度)



### 【作り方】

- 1 アルファ米を開封し、スプーン、脱酸素剤を取り出す。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる（添付の調味料があれば、それも入れる）。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れる。ふたをして、10分湯せんする。時間になったら湯からだし、全体を混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋をもんで混ぜる）。
- 5 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



### ワンポイントアドバイス

- アルファ米の袋に材料を入れ、クリップで止めて加熱する方法でも作れますが、その場合は袋の高さの 2/3 程度の湯に入れ、必ずふたをして加熱してください。

