

パッククッキングで
中華メニュー



【材料】 4～5人分（2袋分）

レトルト中華の素…1袋

（麻婆茄子、回鍋肉、八宝菜、青椒肉絲、
酢豚など2～3人分用）

用意できる野菜…600g程度

（たまねぎ、じゃがいも、
さつまいも、キャベツ、
ピーマン、大根など）

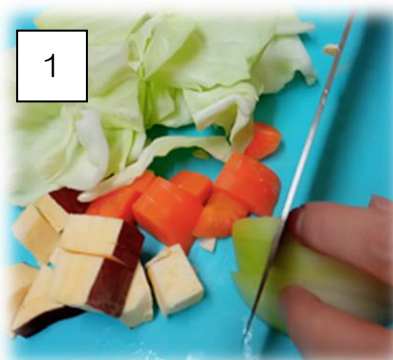
はるさめ(乾)…30～40g

水…50～60cc



【作り方】

- 1 材料はさいころ状に切りそろえる。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋2枚に、それぞれ半分量ずつの春雨、1の野菜、レトルト中華の素、水を順に入れる。
- 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30分湯せんする（浮いてしまう場合には皿などで落としぶたをする）。
- 5 湯から出したら、調味料がいき渡るように混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる）。
- 6 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

- 野菜は冷凍野菜でも大丈夫ですが、その場合は湯せんする時間を5～10分程度長めにしましょう。