

令和8年度 可児市赤十字奉仕団 ハイゼックスレシピ

	里芋ごはん（1袋分）	温野菜のサラダ（2袋分）	コーヒーいろいろ（3袋分）
材 料	・無洗米 1/2 合 (75g) ・里芋 適量 ・油揚げ 適量 ・だし醤油 小さじ1 ・水 110ml ・生姜 少々 ・炒りゴマ 少々	・キャベツ 1/4 ・ブロッコリー 1個 ・にんじん 1本 ・塩・水 少々	★ハイゼックスで作ります★ ・ホットケーキミックス 150g ・砂糖 90g ・塩 少々 ・牛乳 390cc ・インスタントコーヒー 15g 程度
作 り 方	① 里芋と油揚げを適宜に切る ② ハイゼックス袋に無洗米、里芋、油揚げ、だし汁を入れる。 ③ 空気をしっかり抜き、折り曲げ線のところまで折り返ししっかり留める。 ④ 沸騰した湯の中に入れて 30 分ゆでる。 ⑤ 湯から出し蒸らす。食べる直前に生姜と炒りゴマをふりかける。	① すべての材料を切る。 ② 袋に塩と水を少々入れ、材料を加え、沸騰したお湯で10分程度ボイルする。	① 袋に材料を入れて、よく混ぜる。 ② 空気を抜き、折り曲げ線のところまで折り返し輪ゴムで止める。 ③ 沸騰したお湯で約30分ボイルする。 ④ よく冷ましてできあがり。
メ モ			