

ソーラークッカーレシピ

ポークカレー (鍋1個 - 6皿分)

- 材料 -

たまねぎ…………… 1 1/2 個
にんじん…………… 中 1/2 本
ジャガイモ…………… 中 1/2 個
豚肉…………… 2 5 0 g
カレールー…………… 1 2 0 g
水…………… 8 5 0 ml



- 1 食材を適当な大きさに切ります。
(火の通りにくい材料は小さめに切ります)
- 2 水と材料を鍋に入れます。
- 3 ソーラークッカーに鍋をセットします。
- 4 やわらかくなったら、カレールーを溶かして入れます。(晴れていれば 150 分~180 分ぐらいでやわらかくなります)
- 5 よく混ぜたらできあがり。

蒸しパン (小アルミカップ約40個分)



- 材料 -

蒸しパンミックス…………… 4 0 0 g
水 (蒸しパンミックス用) …… 2 4 0 ml
水…………… 5 0 ml
黒砂糖…………… 適宜
抹茶…………… 適宜
アルミカップ (直径 6.1cm) …… 4 0 ~ 5 0 個

分量は各メーカーの作り方を参考にしてください。
このほか粉末ココアやコーヒーなどで、いろいろな蒸しケーキを作ってみましょう。

- 1 蒸しパンミックスの素 400g を 240ml の水で溶き、3 等分します。そのうち 2 つにそれぞれ黒砂糖と抹茶を混ぜます。
- 2 アルミカップに分けて入れます。
- 3 水 100ml を入れた鍋にアルミカップをならべます。鍋 1 個にアルミカップ (小) が約 14 個入ります。
- 4 ソーラークッカーに鍋をセットします。
- 5 晴れていれば 4 0 ~ 5 0 分でできあがり。

食中毒などを防ぐため、十分加熱しましょう。早めに試食してください。