



①具材・器具を用意します



②具材の重さを量ります



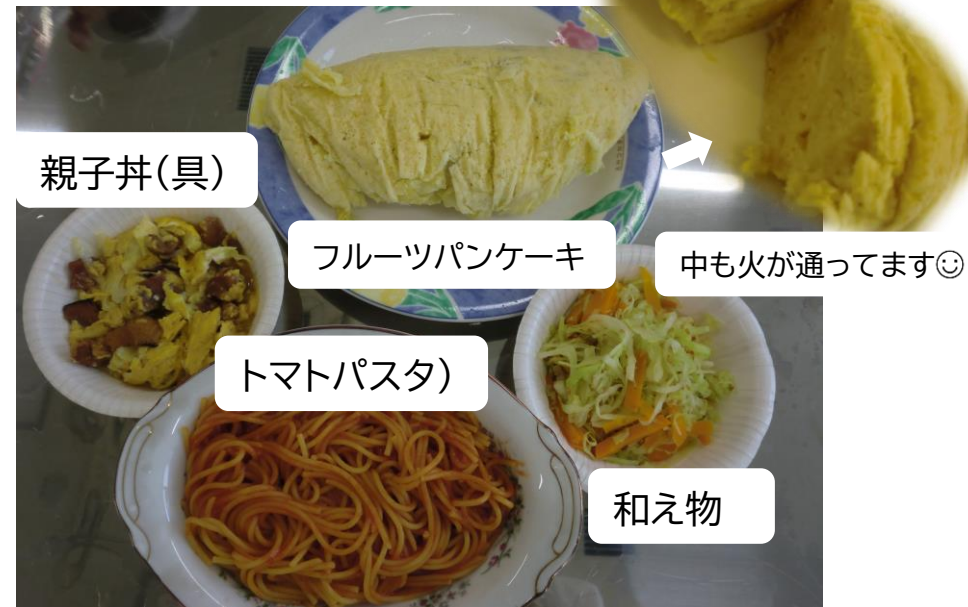
③具材をポリ袋に入れたら
味が染みるようよく揉み込みます



④料理毎にポリ袋に具材を入れます



⑤大きな鍋にお湯を沸騰させてポリ袋を
加熱します(規定時間に合わせて)



⑥袋を開けてお皿に盛り付けたら完成!