

メスティン プリン



材料 (メスティン1個分)

牛乳 200ml

卵 2個

砂糖 大さじ6

バニラエッセンス 少々

- ①ボールに牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ②ザルでこし、メスティンに入れる。
- ③ふたをして、お湯をいれたフライパンにふきんいれて、その上に置き10分ほど湯せん焼きする。
- ④蒸されたらあらねつをとり、冷蔵庫で冷やす。

メスティン 焼き鳥缶の炊き込みご飯



材料

米	1合
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
水	180cc
焼き鳥缶（塩味）	1缶

作り方

- ①お米を30分以上水につけておく。
- ②しょうゆ、塩、焼き鳥缶を入れる。
- ③固形燃料をセットし、火をつける。
- ④火が消えたら、メスティンを裏返し15分むらす。
- ⑤さっくりかき混ぜたら完成！

メスティン　しゃけの炊き込みご飯



材料

米	1合
しゃけの切り身	1切れ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
水	180cc

作り方

- ①お米を30分以上水にひたす。
- ②しょうゆ、酒、塩、しゃけを入れる。
- ③固形燃料をセットし、火をつける。
- ④火が消えたらメスティンをひっくり返して15分むらす。
- ⑤ふたをとり、さっくり混ぜ合わせたら完成！

メスティン チャーハン



材料（1～2人前）

お米	1合	水	180cc
玉ねぎ	1/6個	人参	1/6個
ウインナー	1.5本	刻みネギ	少々
卵	1個	しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2	塩コショウ	少々
ゴマ油	少々		

作り方

- ①お米を30分以上水に鶏がら、しょうゆ、塩コショウ、ごま油を入れつけておく。
- ②玉ねぎ、ニンジンのみじん切り、ウインナーを小さく切る。
- ③タマネギ、ニンジン、ウインナー、刻みねぎを入れる。
- ④固形燃料をセットし、火をつける。
- ⑤火が消えたら、フタを開けてとぎ卵を入れ、フタを閉めてタオルにくるんで15分ほどむらす。
- ⑥よくかき混ぜて完成！

メスティン オムライス



材料 (1~2 人前)

お米	1 合	ケチャップ	大さじ 1.5
ベーコン	2 枚	卵	1 個
ニンジン	1/6 個	バター	10g
水	180 cc	塩コショウ	少々
玉ねぎ	1/8 個		

作り方

- ①お米を 30 分以上水につけておく。
- ②玉ねぎ、ニンジンをみじん切りにする。
- ③バター、ベーコン、ケチャップ、塩コショウを入れよく混ぜる。
- ④玉ねぎ、ニンジンをのせる。
- ⑤固形燃料をセットし、火をつける。
- ⑥火が消えたら、とき卵を入れフタをして 15 分ほどむらす。
- ⑦ケチャップをお好みでかけたら完成！