

ポリぶくろカレーの作り方（1人分）

しよく品	分りょう	切り方
カレールウ	1コ	きざむ
水	50mlくらい	
<small>みずにかん</small> ツナ水煮缶	小1/2缶	
たまねぎ	1/4コ	うす切り
にんじん	1/8本	うすいいちよう切り
じゃがいも	1/2コ	うすいいちよう切り
<small>れいとう</small> 冷凍コーン	ひとつかみ	

◎ 作り方

- ① 分りょうのカレールウと水を袋ふくろに入れて、袋の上からよくもみ、カレールウをとかす。
- ② ほかのしよく品を入れてよくまぜる。
- ③ 袋の中の空気をぬいて、袋の上をむすぶ。
- ④ お湯に入れて、30分間ゆでる。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、お湯から出す
- ⑥ お皿などの上にのせて、袋の上をはさみで切る。
- ⑦ スプーンで 中のカレーをよくかきまぜる。
- ⑧ ごはんにかけてできあがり。

さいがい時にやく立つ ポリぶくろ りょうり

