

ポリぶくろカレー(1人分)

食材	分りょう	切り方
カレールウ	1コ	きざむ
水	50mlくらい	
ツナかんづめ	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 いちょう切り
じゃがいも	1/2コ	うすい いちょう切り
れいとうコーン	ひとつかみ	

◎ 作り方

- ① カレールウと水をふくろに入れて、ふくろの上からよくもみ、カレールウをとかす。
- ② ほかの食品を入れてよくまぜる。
- ③ ふくろの中の空気をぬいて、ふくろの上をむすぶ。
- 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。

ポリぶくろむしパン(1人分)

食材	分りょう	切り方
ホットケーキミックス	大さじ3	
水または牛にゅう	大さじ2	
にんじん	少し	すりおろす
スライスチーズ	1枚	ちぎる

◎ 作り方

- ① ホットケーキミックスと水または牛にゅうをふくろに入れる。
- ② にんじんをすりおろして入れる。
- ③ チーズをちぎって入れる。
- ④ ふくろの中の空気をぬいて、ふくろの上をむすぶ。
- ⑤ お湯に入れて、15~20分ゆでる。
- ⑥ お湯から出し、すぐにふくろの上をはさみで切ってできあがり。