

【料理名】 ポリ袋料理 ツナカレー			
食品名	1人分	切り方	作り方
カレールウ(甘口)	1/2ブロック	刻む	① 分量のカレールウと水を袋に入れて、袋の上からよくもみ、カレールウをとかす。 ② ほかの食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になったら、お湯から出す。 ⑥ お皿などの上ののせて、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。
水	25ml		
ツナ水煮缶	1/4缶		
たまねぎ	30g	薄切り	
ミックスベジタブル	大さじ1		
じゃがいも	30g	小さめ角切り	

【料理名】 ポリ袋料理 ごはん			
食品名	1人分		作り方
白米	85g(1/2カップ)		① ポリ袋に白米と水を入れる。 ② 沸騰したお湯に①を入れて30分ゆでる。 ③ 鍋から取り出して少しおいて蒸らす。
水	105ml(1/2カップ強)		



【料理名】 ポリ袋料理 ジャム入り蒸しパン		
食品名	1人分	作り方
ホットケーキミックス	25g	① 袋の中にホットケーキミックスと水を入れて、よくもんで混ぜる。袋の中で生地を広げ、真ん中にジャムを入れて、包むようにしながら空気をぬいて袋の上をくくる。 ② 沸騰したお湯の中で20分間ゆでる。 ③ ゆで終わったら袋に穴を開け、蒸しパンがしぼまないようにする。
水	25ml	
いちごジャム	5g	