

ポリ袋カレーの作り方（1人分）

食品名	分量	切り方
市販カレールウ	1個(約20g)	きざむ
水	50ml	
ツナ缶	30g	ほぐす
たまねぎ	50g	うす切り
にんじん	20g	うすいいちよう切り
じゃがいも	50g	うすいいちよう切り
しめじ	10g	小分け

◎ 作り方

- 分量のカレールウと水を袋に入れて、袋の上からよくもむ。
- その他の材料を加え、材料が混ざるようにもう一度よくもむ。
- 袋の中の空気を抜いて、袋の上を結ぶ。
- 沸騰したお湯のに入れて、30分間ゆでる。
- じゃがいもがやわらかくなったら、お湯から出す。こぼれないようにお皿などの上にのせてから、袋の上をはさみで切って、スプーンで中のカレーをよくかき混ぜる。
- ごはんにかけてできあがり。

災害時に役立つポリ袋料理法

