

ポリ袋クッキングレシピ

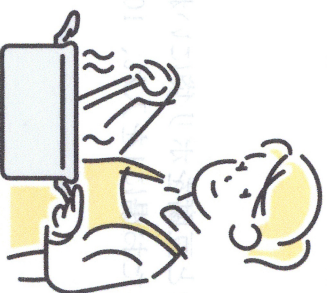
【平日利用】

本日は、以下3つのレシピをご紹介します。

【カレー】

▶材料

- じゃがいも：中1/2個
- 玉ねぎ：中1/3個
- にんじん：中1/4本
- ツナ缶：1/2缶
- カレールー：固形1個(15g～20g)
- 水：100cc



▶手順

1. 野菜は火が通りやすいように小さめに切る。
2. ポリ袋にカレールーと水・野菜とツナ缶を入れ、空気を抜いて上の方でしっかり結ぶ。
3. 沸騰したお湯に2を入れ、再沸騰してから20分加熱する。

【さば缶と切り干し大根の和え物】

▶材料

- さばの味噌煮缶：1缶(190g)
- 切り干し大根：1袋(40g)
- コーン缶：50g

▶手順

1. 切り干し大根は水で戻し、しっかり水気を切っておく。
2. ポリ袋にさば缶を汁ごと入れ、小さくほぐし、切り干し大根を入れ、よく混ぜ、更にコーンを入れ、軽く混ぜ合わせる。