

ラクウマ 簡単カレー (ポリ袋で作ろう!)

【材料 1人分】

じゃがいも	40g	にんじん	20g
玉ねぎ	30g	焼き鳥缶	1/2 缶
カレールー	20g	水	100g
米	80g	水(米用)	110g
ポリ袋			



【作り方】

- ①米を洗い、具材を切る。お湯を沸かしておく。
- ②米と水をポリ袋に入れて 20 分つける。
- ③具材とカレールーと焼き鳥缶をポリ袋にいれる。
- ④米、具材が入ったポリ袋を、上の方で空気を抜いてきつく縛る。
- ⑤ポリ袋をお湯に入れて 30 分くらいゆがく。
- ⑥出来上がったからお皿に盛り付けて完成。

らーめん

【材料 1人分】

乾麺	1 個	お湯	適量
魚肉練り製品	1/4 本	にんじん	30g
キャベツ	50g	焼き鳥缶	適量

だしの素・しょうゆ・コンソメ 適量
(用意できる調味料で味付けも可)



【作り方】

- ①キャベツ、人参、魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- ②具材をしんなりするまで炒める。
- ③水を入れて沸いたら、コンソメ、しょうゆ(好みで)で味を整える。
- ④麺を入れて柔らかくする。
- ⑤盛り付けて、おいしいらーめん完成

団子

【材料 2人分】

もち 300g
砂糖 適量（もち用・きなこ用）
あん 適量



【作り方】

- ①もちをゆがいて柔らかくする。（お湯はもち全体が浸かるぐらい入れる）
- ②もちをボールに入れて、砂糖を加える。
- ③熱いうちにしゃもじ等を利用してもちをついて、ひとつにまとめる。
- ④バットにもちとり粉をだしておいて、そこにもちを出して、小さく丸める。
- ⑤きなこを砂糖と混ぜたものに、丸めた団子をまぶす。
- ⑥団子を串に刺して、好みであんをトッピングして完成。

ポトフ（ポリ袋で作ろう！）

【材料 1人分】

人参	15g	じゃがいも	50g
玉ねぎ	30g	キャベツ	40g
ウインナー	2本		
コンソメ	3g	水	適量

（コンソメは味をみて調整する）



【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②切った野菜をビニール袋に入れる。
- ③ポリ袋に野菜を入れて、野菜が全部つかるくらい水を入れて、コンソメを入れる。
- ④野菜が入ったポリ袋の上の方の空気を抜いてきつく縛る。
- ⑤ポリ袋をお湯に入れて30分くらいゆがく。
- ⑥出来上がったらお皿に盛り付けて完成。

サバカレー

【材料 1人分】

じゃがいも	100g	サバ缶詰	1/2 缶
カレールー	10g	塩・こしょう	適量
水	適量		



【作り方】

- ①じゃがいもを1cmくらいの輪切りにする。
- ②鍋にじゃがいもとじゃがいもがつかるくらいの水を入れて煮る。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、サバ缶詰を入れて煮る。
- ④カレールーを入れて溶かして、出来上がり。

ポリ袋の調理法（基本）

【準備物】

カセットコンロ・鍋・水

ポリ袋（高密度ポリエチレンと書いてあるもの）

【調理法】

- ① お湯を沸かす。
- ② ポリ袋に食材と調味料を入れて、ポリ袋の空気を抜き、袋の先の方できつく結ぶ。（破裂予防のため）
- ③ お湯の中に②を入れて20～30分煮る。
沸騰したら弱火にする。
- ④ 火が通っているか確認して、できあがったら器に入れる。



空気を抜いて
しっかり結ぶ

