

# ポリ袋で作る非常食レシピ

## 【ポトフ】

材料 1人分

じゃがいも 50g

たまねぎ 50g

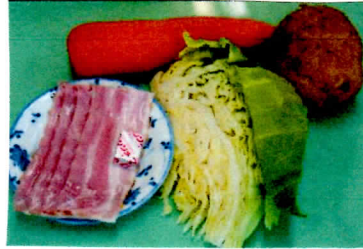
キャベツ 50g

人参 50g

ベーコン 30g

コンソメ 1/2個

水 150cc



作り方

①適当な大きさに材料を切り揃える。



②二重した袋に材料を入れる。



③沸騰したお湯の中に入れ30分煮る。



④出来上がり♪

## ワンポイント

材料はサイコロ状に切って使うとまんべんなく熱が通ります。

気持ち薄めに作って後で自分の好みに調整してください。

具材は少なくともかまいません。基本は300gでコンソメ1個の割合です。