

ポリ袋で作る非常食レシピ

【カレーうどん】

材料 1人分

乾麺 100g
カレールー 固形1個
水 400cc
玉ねぎ 1/4個
ベーコン 2枚



作り方

①二重にした袋に乾麺を半分に折り
他の食材と一緒に全部入れ、袋の空気を抜く。



②沸騰したお湯に入れ、10分ほどしたら
一度袋ごと取り出し麺をほぐす。
沸騰したお湯に戻し、10分程度したら
再度取りだし、麺をほぐす。



③ポリ袋のまま器に被せれば出来上がり。

ワンポイント

乾麺はくっついてしまうので、時々外にだしてもみほぐすと良い状態で出来ます。

うどんの場合は乾麺の4倍の水分量が必要です。

400ccの水の量はどんぶり一杯分です。

麺の硬さは好みがありますが、25分程度の茹で時間が良いかと思います。

アレルギーや病人職の場合は材料を変更してください。