

ポリ袋で作る非常食レシピ

【肉じゃが風シーチキンじゃが】

材料 1人分

じゃがいも	100g
たまねぎ	100g
にんじん	30g
シーチキン	1/2缶
白だし	10g



作り方

①材料を適当な大きさに切りそろえる。



②二重にした袋に材料を全部入れて空気を抜く。



③沸騰したお湯の中に入れ30分煮る。



④シーチキンじゃがのできあがり。



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。

気持ち薄味に作って後で自分の好みに調節してください。

具材の水分で煮るので材料の味が出て大変美味しいです。