



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



# 簡単 ポリ袋クッキング

## ビーンズカレー



### 【材 料】大人1人分

#### <カレー>

じゃがいも	40g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
水煮大豆	35g
水	50cc
カレールウ	1/2かけ(8g)



#### <ご飯>

無洗米	0.5合
水	100cc

※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc



※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚



★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

#### <カレー>

- じゃがいも・にんじんは、5mmのちょう切り  
玉ねぎは、薄切り  
※火が通りやすいように、材料は薄く切る
- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上に2つのポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら中火で約15分加熱し、カレーを取り出す。ご飯はさらに約5分(トータル約20分)加熱し、火を止めてフタをしたまま10分蒸らす。

#### <ご飯>

- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、30分浸水させる。



### <1人分栄養価>

エネルギー：392 kcal たんぱく質：11.0g 脂質：5.9g 食塩相当量：1.0g