



いつでも・どこでも・<sup>だれ</sup>誰にでも<sup>つく</sup>作れる！



かんたん ぶくろ  
**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
たまねぎ	30g
にんじん	20g
みずにだいず 水煮大豆	35g
水	50cc
カレールウ	1/2かけ(8g)



### <ご飯>

むせんまい 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>

1 じゃがいも・にんじんは、5mmのいちよう切り  
たまねぎは薄切り

※火が通りやすいように、材料は薄く切る

2 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。

3 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>

1 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