

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	120g
にんじん	30g
シーチキン	½缶
白だし	10cc

ワンポイント！

材料はさいころ上に切ると満遍なく熱が通ります。具材の水分で煮ますので食材の味が染み出て大変美味しくなります。



①材料を適当な大きさに切りそろえる。



②二重にしたポリ袋の中に材料を全部入れて空気を抜きます。



③沸騰した鍋のお湯の中に材料の入ったポリ袋を浮かべ30分間煮ます。



④出来上がり！

ポリ袋のまま器に被せて食べてください。食器を洗う水が節約できます。