

準備物・材料

鍋	飯	米	100g
水		水	130ml
ポリ袋	カ レ ー ル	なす	1/2 個
キッチンばさみ		シーチキン	1/2 缶
ピーラー		玉ねぎ	1/4 個
		固形ルー	1 個
		水	100ml

作り方

- 飯**
1. ポリ袋の中に米と水を入れる
 2. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ
 3. 湯を沸かした鍋に入れて 10 分加熱する

- カ
レ
ー
ル**
1. 材料を切る

	なす: キッチンばさみで輪切り	
	玉ねぎ: キッチンばさみで細切り	
 2. 袋の中で固形ルーを少量の水で溶かす
 3. 材料を全てポリ袋に入れてよく混ぜる
 4. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ
 5. 湯を沸かした鍋に入れて 30 分加熱する

1人分

