



## テーマ：パッククッキングを広めよう！

### <ご飯>

材料：1回分（2～3人分）

精白米 … 1合(150g)

水 … 1カップ強(210ml)



### 作り方

- ① ポリ袋（大）に米を入れ、水（分量外）を少量加えてもみ洗いし、水気を切る。分量の水を加え、空気を抜きポリ袋の口をしぼり、20分以上浸水する。
- ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。
- ③ 鍋から袋を取り出し、器に盛り付ける。

### <オムレツ>

材料：1回分（1～2人分）

卵 …………… 100g(2個)

水 …………… 大さじ1(15ml)

玉ねぎ …………… 20g

スライスチーズ… 18g(1枚)

ハム …………… 10g(1枚)

こしょう ……… 少々

※お好みでケチャップを添える。

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして、長さを半分に切る。チーズとハムは縦1cm×横1cmに切る。
- ② 卵と水をポリ袋（小）に入れ、よく揉み混ぜる。
- ③ ②の袋に玉ねぎ、チーズ、ハム、こしょうを入れて、よく混ぜる。空気を抜きポリ袋の口をしぼる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れる。蓋をして中火で15～20分ゆでる。
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、袋に入れたまま形を整える。
- ⑥ ポリ袋から出し、切り分けて器に盛り付ける。

### <ツナ缶入りカレー>

材料：1回分（2～3人分）

じゃがいも… 80g(小1個)

玉ねぎ …… 60g(小1/2個)

人参 ……… 30g(2～3cm)

ツナ缶 ……… 70g(小1缶)

カレールー… 18～20g(固形1個)

湯 ……… 50ml(1/4カップ)

水 ……… 50ml(1/4カップ)

### 作り方

- ① 野菜を切る。
  - ・じゃがいも（きたあかり）は皮をむいて2～3mm幅のいちよう切りにする。
  - ・人参は2～3mm幅のいちよう切りにする。
  - ・玉ねぎは薄切りにして、長さを半分に切る。
- ② カレールーは溶けやすいように細かく刻んでおく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ポリ袋（大）にカレールーと鍋の湯50mlを入れて混ぜ、ルーを溶かす。その中に①の野菜とツナ缶（汁ごと）、水50mlを入れてよく混ぜ、空気を抜いてポリ袋の口をしぼる。
- ④ 湯が沸いた鍋に③を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、袋を揺らして中身をなじませる。
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛り付ける。

