

## 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ばり、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。

### ＜ツナ缶入りカレー＞

#### 材料：1回分（2～3人分）

じゃがいも… 80 g(小1個)  
玉ねぎ …… 60 g(小1/2個)  
人参 …… 30 g(2～3 cm)  
ツナ缶 …… 70 g(小1缶)  
カレールー…… 18～20 g(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幅のいちょう切りにする。
  - ・人参は2～3mm幅のいちょう切りにする。
  - ・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ばる。
- 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。

### ＜オムレツ＞

#### 材料：1回分（1～2人分）

卵	………	100 g(2個)
水	………	大さじ1(15ml)
玉ねぎ	………	20 g
スライスチーズ…	18 g(1枚)	
ハム	………	10 g(1枚)
こしょう	………	少々

※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ばる。
- 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。

