

◆肉じゃが

【材料（1人分）】

じゃがいも	40グラム
人参	15グラム
玉ねぎ	40グラム
豚こま切れ肉	25グラム
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1.5
水	30ml



【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、カセットコンロでお湯を沸かす。
- ② じゃがいも、人参は小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにする。
- ③ ポリ袋に②と豚肉、めんつゆ、水を入れ、全体になじませたら、空気を抜き上の方で口を結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯に入れて、約20分間加熱する。

【コツ・ポイント】

- ◇ 食材を小さめに切ることで、火の通りが早くなります。また、同じ材料にカレー粉を加えると、カレーができます。
- ◇ 鍋にザルやタオルを敷くと、袋が破けにくくなります。
- ◇ 災害時には野菜が不足しがちです。保存のきく野菜でおかずを作りましょう。

◆ミネストローネ

【材料（1人分）】

マカロニ（ペンネ）	50グラム
水	200ml
コンソメ（固形）	1 / 2個
トマトジュース	250ml
ベーコン	2枚
コーン缶	1缶



【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、カセットコンロでお湯を沸かす。
- ② 全ての材料をポリ袋に入れる。
- ③ 味が染み込むように揉みこんだら、ポリ袋の中の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。
- ⑤ 沸騰した鍋にポリ袋を入れ20分程度（マカロニが柔らかくなるまで）煮たら完成。

【コツ・ポイント】

- ◇ 食材は細めのマカロニを使うと早く出来上がります。
- ◇ この料理は、ポリ袋に食材を入れ、湯銭で加熱するだけなので、手間がかからず、さらに洗い物も出ないため、災害時にも水やガスを節約できるエコな調理法です。