



～備蓄品を使ったレシピ～



基本のごはんとツナトマトカレー



栄養価（1人分）

エネルギー：406kcal

たんぱく質：12.5g

脂質：7.9g

塩分相当量：2.4g

材料（2人分）

【基本のごはん】

無洗米 1合
水 1.2カップ（240ml）

【ツナトマトカレー】

ツナ缶 1缶
トマトジュース（無塩） 1パック（200ml）
コーン缶 1/2缶
カレールウ 2皿分

作り方

【基本のごはん】

- ① ポリ袋（高密度ポリエチレン）に無洗米と水を30分程度浸漬させる。袋の空気を抜き、上のほうで袋の口を結ぶ。
- ② 鍋に耐熱皿を敷き、6～7分目程度の水を入れ、火にかける。沸騰したら①を入れ、再沸騰後、ふたをして沸騰が保つ程度の火加減で30分間湯煎する。
- ③ 30分経ったら袋を鍋から取り出して。袋の封を切り、タオルなどで包んで優しくほぐす。

【ツナトマトカレー】

- ① ポリ袋（高密度ポリエチレン）にカレールウと少量のトマトジュースを入れ、よく揉んで溶かす。
- ② ①に残りのトマトジュースとツナ、コーンを入れて、混ぜるようによくもむ。袋の空気を抜き、上のほうで口を結ぶ。
- ③ 【ごはん】と一緒に鍋に入れ、30分間湯煎する。

