

朝ごはんパワー

“みんなで食べよう朝ごはん”

～今回は、災害時に役立つ防災レシピのご紹介～

“ポリ袋でサバカレーライス”

※ ポリ袋は高密度ポリエチレン製を使う。

材料（2人分）

米 1合

水 180～200ml

サバみそ煮缶 1缶

トマトジュース 200ml

カレールウ 2片



- ① 米と水をポリ袋（2枚重ね）に入れて空気を抜き、口を結ぶ。そのまま30分浸しておく。



- ② サバカレーの材料をポリ袋（2枚重ね）に全て入れ、空気を抜き、袋の口を閉じて結ぶ（1人分ずつ袋に入れると分ける時に楽）。次に軽くもみ、サバの身をほぐす。



- ③ 鍋に湯を沸かし、米とサバカレーの袋を入れ、蓋をして弱火で25分煮る。次に火を止めて5分蒸らす。



- ④ ラップを敷いた皿に盛り付ける。

