

# 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～

## “トマトにゆうめんの作り方”

材料（1人分）

トマトカット缶詰 1ヶ

そうめん 1束(100グラム)

水 缶詰2杯分

市販カレールー 1片



① お鍋にトマト缶を開ける。



② 缶2杯分の水を足し火にかける。



③ 沸騰したら、そうめんを半分に折って加える。



④ そうめんが茹で上がったらルーを溶かす。



⑤ 袋を敷いたお椀に入れて完成です。

