

## 2. ポリ袋パスタ



### ●材料

パスタ……………1束(100g)  
水……………180～200cc  
釜飯の素

### ●作り方

- 1 半分に折ったパスタと水をポリ袋に入れ、1合分の釜飯の素を入れる。空気を抜いて、袋の口を閉じる。
- 2 鍋に水を入れて沸騰させ、①を入れて15～20分茹でる。

## 3. 焼き鳥缶でチキンカレー

### ●材料(4人分)

焼き鳥缶(たれ味) ……2缶  
トマトジュース……………280cc  
玉ねぎ……………大1/2個(150g)  
カレー粉……………小さじ2

### ●作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、炒める。
- 2 ①に焼き鳥缶、トマトジュース、カレー粉を入れ混ぜ合わせる。
- 3 ご飯にできたカレーをかける。



\*野菜ジュースでもおいしくできます♪