

★ポリ袋を使った防災食

～トマトパスタ～

材 料	1人分
スパゲティ	100g
トマトソース	100g
ポークランチョンミート(缶詰)	40g
コーン缶(ホール)	20g



【作り方】

- ① ポリ袋に、半分に折ったスパゲティを入れ、200 ccの水を加え、中の空気をぬいて上のほうで口をしぼる。
- ② 別のポリ袋に、トマトソース、食べやすい大きさにカットしたポークランチョンミート、ホールコーンを入れ、中の空気をぬいて上のほうで口をしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かして皿を敷く。①と②を入れてスパゲティのゆで時間通り加熱する。
- ④ スパゲティを湯切りして、ソースの中に入れて、和える。

☆トマトソースが塩分控えめでも、ポークランチョンミートに塩分があるのでおいしく食べられます。
☆袋のまま食べることもできるので、お皿も汚さずに済みます。