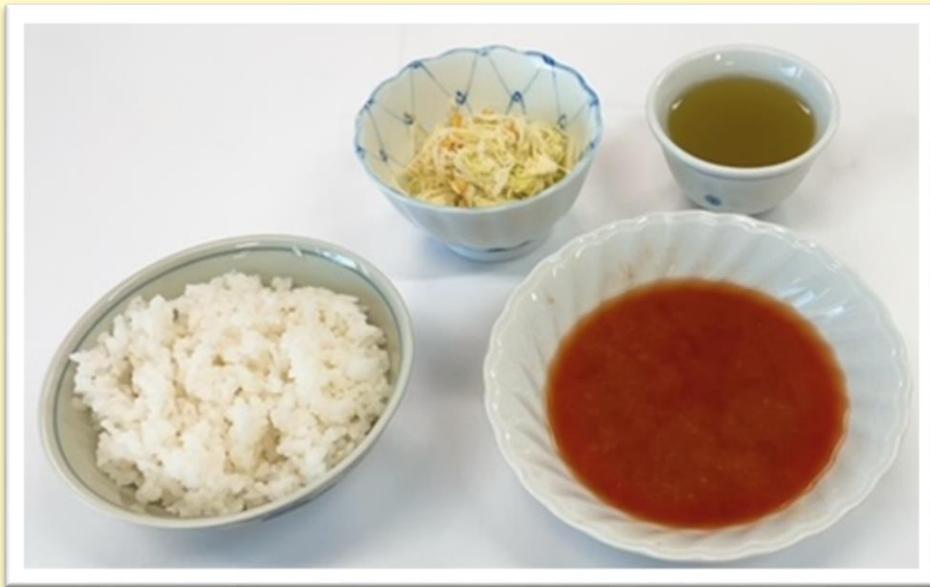


スープカレー&キャベツとコーンのサラダ



スープカレー

材料（4人分）

水	300ml
トマトジュース	300ml
ツナ缶（水煮）	2缶（140g）
ミックスビーンズ缶	1缶（120g）
コンソメ顆粒	小さじ2
カレー粉	小さじ2

1つの袋に入れるのは1~2人分までにしましょう

- ①ポリ袋の中に材料をすべて入れ、空気を抜いてから口をしっかり縛り、湯煎する（約5分）。
- ②皿に盛り付けてできあがり。



キャベツとコーンのサラダ

材料（4人分）

コーン缶	1缶（80g）
カットキャベツ	200g
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
塩コショウ	少々

- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、袋の上からしっかり混ぜてできあがり。

