

主食

レシピ動画はコチラ→
(YouTube)



コンビーフカレーピラフ

材 料 (2人分)	分 量
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
米 水 カレー粉 なめ茸 コンビーフ	1 合 250m l 大さじ1/2強 1/2ビン (40 g) 1/2缶
お好みで 塩こしょう	少々



ポイント！

コンビーフカレーピラフは、まな板や包丁を使わず、非常に簡単に作ることができます。

また、材料には長期保存ができる缶詰を使用しています。カレー味なので子供たちにも好評です。

カレー粉は、お好みで増減してください。このレシピの分量は薄味です。



<作り方>

- ① 災害用炊飯袋に米・水・カレー粉・なめ茸を入れてよく混ぜる。
- ② コンビーフ缶をあけて、①の中に入れ、しっかりと空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋に入れて、30分程ゆでる。
- ④ 皿に盛り付ける。お好みで塩こしょうをふる。

※カレー粉はお好みで増減してください。



このメニューは、コンビーフカレーピラフとポトフ、蒸し菓子です。美味しくできあがりました。

