

おかず

ソーセージと豆のカレースープ

材 料 (2人分)	分 量
災害用炊飯袋	1枚
輪ゴム	1本
ソーセージ	2本
大豆水煮 (ミックスビーンズ可)	60g
うずら水煮	2粒
水	220ml
カレールー	1/2かけ
トマトケチャップ	各、ペットボトル
お好み焼きソース	キャップ1
塩こしょう	少々



<作り方>

- ① 全部の材料を、災害用炊飯袋に入れて、しっかり空気を抜いて袋の口を輪ゴムでとめる。
- ② 鍋で15分程ゆでる。
- ⑤ 器に盛り付ける。