

# おかず

## 高野豆腐と肉団子の煮もの

材 料 (2人分)	分 量
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
高野豆腐 こんにゃく ミートボール (照り焼き味) かぼちゃ・にんじん・ インゲン豆など (冷凍ストック品でもOK) 水	1 枚 1/8枚 1 袋 適量  100m l
お好み 薄口しょうゆ さとう	少々 少々



### <作り方>

- ① 全部の材料を災害用炊飯袋に入れて、空気を抜いて輪ゴムでとめる。
- ② 鍋で20分程ゆでる。
- ③ 器に盛り付ける。

