

☆アイリスがおすすめするポイント

シチューはとっても温まります。寒いときにはぜひお試しください。野菜もざく切りでいいんです。とっても柔らかくなりますよ。



【材料】

- ・ジャガイモ 50g (小半分ぐらい)
- ・にんじん 20g (小1/4ぐらい)
- ・玉ねぎ 50g (小半分ぐらい)
- ・コーン缶 20g (1缶の半分ぐらい)
- ・ツナ缶(水煮) 20g (1缶の半分ぐらい)
- ・シチュールー 30g (1かけら)
- ・水 80g (カップ半分ぐらい)

【作り方】

- ① ジャガイモ、にんじんは、小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにします。
- ② ポリ袋に①とコーン、ツナ、シチュールー、水を入れ、全体をなじませます。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかりしばります。
- ④ 沸騰したお湯の中に入れて、20分ほど加熱します。

※ 袋の上から野菜にさわってみて、かたかったらもう少し湯煎します。



おいしかったね



- ⑤ 器に開けて、出来上がりです。温かいうちに食べましょう。

☆ちょっと一言

シチューなどの煮込み料理は、体も心もほっと温まる料理です。被災時の体や心を温めてくれます。支援物資の食べ物もありがたいですが、ちょっと気を付けて工夫することで、みんなが生きる勇気や希望をもつことができるようになります。食べることで、とても大切だと分かりますね。