

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

# ★カレースパ★

調理時期

災害  
発生

いつでも  
OK★

道具：鍋

材料

- 早ゆでサラダスパゲティ 100g
- レトルトカレー 1パック
- ミックスビーンズ 適量
- 塩 少々

## 作り方

- ①鍋に200ccの水を入れわかす
- ②沸騰したらパスタを入れる
- ③表示の時間を過ぎたらミックスビーンズとカレーを入れて煮込む
- ④味を調べて  
**出来上がり！**