

## 簡単シチューパスタ①

パスタ	100g	シチュールー	20g弱
玉葱（細切り）	少量	水	250cc程度
ツナフレーク	30g		
コーン（缶入り）	適量		



①スカウトが個人管理している左の1合メスティンを使います。



②ジップロックにパスタ100gを入れ、完全に水につかりきる量の水を加え3時間保管。



③メスティンに水ごと麺を入れ、薄切り玉葱を入れて火にかける。



④沸騰しはじめたら麺を混ぜる。



⑤2分ほどゆでたら、ツナとコーンを追加し、さらにシチューのルーを入れ混ぜる。



⑥ルーが溶けたら完成。