

## 簡単シチューパスタ②

|          |      |        |         |
|----------|------|--------|---------|
| 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大きめの2合メスティン（MiliCamp）を使って別バージョンです。



②水250ccとパスタ100g、玉葱を入れる。



③固形燃料は30g程度でちょうど。



④沸騰しはじめたら麺を混ぜ3分程度。さらにツナ、コーンを入れて2分程度。



⑤最後にシチューのルーを入れ、溶けるまで混ぜる。



⑥ルーが溶けたら完成。