

料理名 きゅうりと玉ねぎのゴマドレッシング風

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
きゅうり 玉ねぎ(酢漬け) しその葉 A { ごま油 しょうゆ	1/2 本 1/4 個 8 枚 少々 少々	1 きゅうりをざく切りにする。 2 玉ねぎを細かく切って酢に漬けておく。 3 A を混ぜてドレッシングを作る。 4 しその葉を皿に敷き、1、2を盛り付ける。 5 ドレッシングをかけてできあがり。



※コンロの使用時間【 — 】分

※ 工夫した点

- ・ 火を使わずに作ることができる。

料理名 スパムプレート 残り物サラダ添え

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
スパム サラダ菜 みかんご飯 残り物サラダ	1缶 適量 } 他のメニューで作ったもの	1 スパムを 5mm くらいの厚さにきり、焦げ目が点くまで両面を焼く。 2 サラダ菜をさっと洗ってスパム、サラダ菜と交互に重ねて盛り付ければできあがり。 ※他のメニューで作った料理と一緒に盛り付ければ、ワンプレートメニューとなる。




※コンロの使用時間【 3 】分

※ 工夫した点

- ・ 1つのプレートに主菜、副菜を盛ることで、定食、お子様ランチ風で楽しむことができる。
- ・ 生肉は使えないので、スパムで代用し、肉感を出す。

料理名 マカロニカレー


材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
マカロニ 水 レトルトカレー コーン水煮缶 シーチキン缶	150g 適量 1～2袋 適量 適量	<ol style="list-style-type: none">1 マカロニを1分30秒ゆでる。2 レトルトカレーを温める。3 シーチキンと茹で上がったマカロニを混ぜる。4 3にレトルトカレーをかけ、コーンを飾ればできあがり。 

※コンロの使用時間【 1.5 】分

※ 工夫した点

- ・ 福神漬けがわりにコーンを添えた。
- ・ 白米の代わりにマカロニを使用した。

料理名 スッキリサッパリパスタ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
マカロニパスタ 水 きゅうり コーン水煮缶 人参 のり しその葉 シーチキン缶 お吸い物の素	1袋(150g) 適量 適量 適量 適量 適量 適量 適量 適量	1 きゅうり、人参、しその葉を千切りにする。 2 マカロニパスタを1分30秒ゆでる。 3 2を水切りし、シーチキン缶の油であえ、1とコーン水煮、のりを入れて混ぜる。 4 お吸い物の素を加え、さっとあえればできあがり。 

※コンロの使用時間【 1.5 】分

※ 工夫した点

- ・ マカロニパスタがくっつかないように、シーチキン缶の油を使用した。
- ・ お吸い物の素をふりかけ感覚で使用し、簡単に味付けした。

料理名 ホットケーキのロックンロール&ホットケーキバーガー

材 料	分 量 (2人分)	つ く り 方
<p><ホットケーキ> ホットケーキミックス 牛乳 卵 バター</p> <p><具> レタス ツナ缶 玉ねぎ スпам コーン水煮</p>	<p>150g 120cc 1個 少々</p> <p>適量 適量 適量 適量 適量</p>	<p>1 ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜる。</p> <p>2 フライパンにバターをひき、1を円形に焼く。</p> <p>3 好きな具をはさんで巻くとロックンロール、はさむとバーガーのできあがり。</p> <div data-bbox="892 723 1358 1155" data-label="Image"> </div>
<p>※コンロの使用時間【 3 】分</p>		
<p>※ 工夫した点 (電気も止まり) 日持ちしない冷蔵庫の中にあった牛乳や卵を先に使ってしまわないと! という設定で考案した。</p>		

料理名 具だくさんみそ汁


材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
フリーズドライみそ汁 (ほうれん草、わかめ) 大根 人参 水 乾パン	2個 適量 適量 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1 大根、人参は拍子切りにして、少量の水と一緒にビニール袋に入れる。 2 鍋に水を入れて沸騰させ、1を入れてゆでる。 3 フリーズドライのみそ汁と、水を鍋に入れ、1をゆで汁ごと袋から出し、軽く火にかける。 4 器に盛り、乾パンを浮かべればできあがり。 <div data-bbox="903 882 1350 1240" data-label="Image"> A photograph of a white ceramic bowl with a blue floral pattern around the rim. The bowl is filled with a light-colored miso soup. Visible ingredients include sliced carrots, green leafy vegetables (likely spinach), and a piece of dark green broccoli. A piece of dried bread (senbei) is floating on the surface of the soup. The bowl is placed on a dark wooden surface. </div>

※コンロの使用時間【 1 】分

※ 工夫した点

フリーズドライの味噌汁に野菜を少し加えることで、「味噌いらず、かさ増し」の味噌汁が完成した。

料理名 オレンジジュースごはん


材 料	分 量 (2人分)	つ くり 方
無洗米 みかんジュース 水	1 合弱 180cc 50cc	<ol style="list-style-type: none">1 分量の無洗米、ジュース、水をポリ袋に入れる。2 空気を抜いてポリ袋の口を縛る。3 鍋に湯を沸かし、2を入れて20分ゆでる。4 ごはんが炊けたらできあがり。 <p>※ ジュースだけで炊くと濃い味となるので、水を加える方がよい。普通に研いだ米の場合、水分量は米の1.1倍強程度でよい。</p> 

※コンロの使用時間【 20 】分

※ 工夫した点

- ・ 水がなくても、ジュースでごはんが炊ける。
- ・ 静岡特産のみかんでさわやかな味付けができる。

料理名 残りものサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
他のメニューで残ったもの ・コーン缶 ・ツナ缶 ・玉ねぎ（細切り） ・乾パン（砕いたもの） ・のり ・マヨネーズ	適量 適量 適量 適量 適量 適量	1 調理して余った食材を全て混ぜ、マヨネーズであえたらできあがり。 

※コンロの使用時間【 — 】分

※ 工夫した点

他のメニューで使用した食材（残りもの）を無駄なく利用した。