



料理名 あんころもち

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
非常食 餅食品 ゆで小豆缶詰（つぶあん、 砂糖入り）	1袋 1缶	1 非常食の餅食品を水で戻す。 2 ゆで小豆の缶詰を開け、1にかけて、できあがり。  

※コンロの使用時間【      -      】分

※ 工夫した点

料理名 さつまいも蒸しパン

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
蒸しパン粉 さつまいも 水	大さじ5 小 1/5 本 大さじ5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 さつまいもを小さめのサイコロ上に切る。</li> <li>2 ビニール袋に1と蒸しパン粉、水を入れ、袋の上から混ぜ合わせる。</li> <li>3 口を閉じ、沸騰した湯に入れて、約 15 分ゆでる。</li> <li>4 ビニール袋が膨らんで浮いてきたら鍋からあげて、できあがり。</li> </ol> <p>※さつまいもを小さく切った方が火が通りやすい。</p> 

※上記の量は1袋（1人）分です。  
 作る量に応じて、袋、材料を増やしてください。

※コンロの使用時間【 約 15 】分

※ 工夫した点

料理名 りんごホットケーキ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
ホットケーキミックス りんご 水	大さじ2 1/5 個 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 りんごを小さめのサイコロ上に切る。</li> <li>2 ビニール袋に1とホットケーキミックス、水を入れ、袋の上から混ぜ合わせる。</li> <li>3 口を閉じ、沸騰した湯に入れて、約 10 分ゆでる。</li> <li>4 ビニール袋が膨らんで浮いてきたら鍋からあげて、できあがり</li> </ol> <div data-bbox="876 880 1374 1341" data-label="Image"> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ※上記の量は1袋（1人）分です。                      作る量に応じて、袋、材料を増やしてください。                 </div>		
※コンロの使用時間【 約 10 】分		
※ 工夫した点		


## 料理名 だいこんサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
大根 人参 シーチキン コーン水煮 プチトマト 塩 マヨネーズ	小1本 20g 1/2缶 1/2缶 適量 少々 適量	1 大根、人参を千切りにし、塩でもむ。 2 1を水切りし、シーチキン、コーンを合わせ、塩、マヨネーズであれば、できあがり。

※コンロの使用時間【      -      】分

※ 工夫した点


料理名 焼き鳥ごはん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
焼き鳥缶詰 水 米	1 缶 200cc 1 合	<ol style="list-style-type: none"><li>1 ビニール袋に材料を全て入れる。</li><li>2 沸騰したお湯に1を入れ 15分ゆでる。</li><li>3 火を止め、お湯につけたまま 20分置けば、できあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【 約 15 】分

※ 工夫した点

## 料理名 ポテトサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
スナック菓子「じゃがりこ」 湯 シーチキン（缶） 又は コーン水煮（缶）	1個  適量 少々  少々	1 じゃがりこにお湯を入れて、つぶす。  2 1にシーチキン又はコーン水煮を入れてあえれば、できあがり  

※コンロの使用時間【      -      】分

※ 工夫した点