

料理名 オレンジジュースご飯

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
お米 オレンジジュース	1 カップ (1合) 1.2 カップ	①お米とオレンジジュースを「災害救援用炊飯袋」に入れ、口を結ぶ。 ②鍋で30分煮る。 

※コンロの使用時間【 30 】分

※ 工夫した点

料理名 大根切干とさんまの昆布巻き缶の煮物

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
大根切干 さんまの昆布巻き缶詰 水	1/2 袋 1 缶 適量	<p>①大根切干を少量の水で戻す。 ②材料を全て鍋に入れる。 ③煮る。</p>  A photograph showing a white ceramic bowl with a red rim and floral patterns. The bowl is filled with a mixture of shredded daikon radish (yellowish), dark brown kombu (seaweed), and small pieces of mackerel. A silver spoon is resting in the bowl. The background shows other dishes and a dark table.

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

乾物の戻し汁をそのまま調理に利用する。
缶詰の汁を利用すると調味料が要らない。

料理名 高野豆腐とさば味噌煮缶の煮物

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
高野豆腐 さば味噌煮缶詰 水	2 個 1 缶 適量	<p>①高野豆腐を水で戻す。 ②戻した高野豆腐を適当な大きさに切り、材料を全て鍋に入れる。 ③煮る。</p> 

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

干物の戻し汁をそのまま調理に利用する。
缶詰の汁を利用すると調味料が要らない。

料理名 ふかひれスープ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
レトルトのふかひれスープ 高野豆腐 卵 煮大豆 乾燥わかめ 水	1袋 1個 1個 1袋 適量 適量	<p>①高野豆腐を少量の水で戻す。 ②戻した高野豆腐を適当な大きさに切る。 ③鍋に材料を全て入れる。 ④味が濃い場合は水で調整する。 ⑤煮る。</p> 

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

料理名 卵とシーチキンのサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
卵 玉ねぎ 人参 シーチキン 乾燥わかめ おかか 水 ドレッシング 酢 ごま油 醤油	1 個 1/2 個 1/2 本 1 缶 適量 適量 適量 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1	①卵を溶いて、フライパンで炒り卵を作る。 ②わかめを水で戻す。 ③玉ねぎをスライスする。 ④人参を千切りにする。 ⑤ドレッシングを作る。 ⑥卵、わかめ、玉ねぎ、人参、シーチキンを混ぜて、ドレッシングで和える。 ⑦仕上げにおかかを乗せる。



※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点
ツナ缶の油を調理に利用する。

料理名 ジャがいものおやき

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
じゃがいも 卵 小麦粉 カロリーメイト 砂糖 味噌 油	2個 1個 1/2カップ 1本 適量 適量 適量	<p>①じゃがいもをすりつぶす。 ②卵を割って溶き、砂糖、味噌を入れて、じゃがいもと混ぜる。 ③2に小麦粉、砕いたカロリーメイトを入れて、混ぜる。 ④フライパンで焼く。</p> 

※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点