


| 料理名 カンパンのカナッペ | | |
|--|----------------------|---|
| 材 料 | 分 量 (4人分) | つ くり 方 |
| 乾パン ツナ マヨネーズ たまねぎ | 1缶 半分 適量 半分 | ① たまねぎをみじん切り ② ①にツナとマヨネーズで和える。 ③ 乾パンにのせる。 |
|  | | |
| ※コンロの使用時間【 】分 | | |
| ※ 工夫した点 《備考》上に乗せるものは、ジャムやチーズなど、あるもので作ることができる。 (缶詰め何でも。フルーツから、おつまみ系まで) | | |

料理名 節水カレーうどん

| 材 料 | 分 量 (4人分) | つ くり 方 |
|--|----------------------------|---|
| うどん レトルトカレー にんじん たまねぎ めんつゆ | 3束 2箱 半分 半分 適量 | ① たまねぎ、にんじんを薄く切る。 ② 湯を沸かしながら①を茹で、沸いたら取り出し、うどんを茹でる。やわらかくなったら上げて少量の水で洗う。 ③ 茹でた水と洗った水で、レトルトカレーを温める。 ④ カレーを鍋にあげ、水とめんつゆ、野菜を入れ、温めながら味を調える。 ⑤ うどんを皿に盛り、④を上からかける。 |




※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点

- ・高校生は災害時、肉体労働が多いので、ハイカロリーなものを食べたい、との意見があったため、カロリーが高いものを意識して、メニューを設定した。
- ・うどんの茹でる水をできる限り節約し、レトルトのあたためまで使い切った。
- ・とろみのあるカレーをかけたため、食感に違和感がなかった。

料理名 芽ひじきのサラダ

| 材 料 | 分 量 (4人分) | つ くり 方 |
|------------------------------------|----------------------------|---|
| 芽ひじき ツナ マヨネーズ たまねぎ コーン | 適量 半分 適量 半分 適量 | <p>① 芽ひじきを水で戻す。 ② たまねぎをみじん切りにする。 ③ ツナとマヨネーズ、たまねぎをあわせる。 ④ コーンを添える。</p>  |

※コンロの使用時間【 】分

※ 工夫した点

たまねぎ、ツナを一度に切って、3種類の料理で使い切ったため、時間的にも無駄がなかった。