

料理名 野菜たっぷり簡単鶏丼


材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
パックごはん 人参 玉ねぎ 焼き鳥缶 大根の葉	200g 小1本 小1個 1缶 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1 人参と玉ねぎを薄くスライスする。 2 1と焼き鳥缶をビニール袋に入れる。 3 パックご飯はパックのまま、2と一緒に鍋でゆでる。 <p>2 ご飯、具の順に皿に盛り、刻んだ大根の葉をトッピングしてできあがり。</p> <p>※ビニール袋に入れてゆでるので、他の料理と同じ鍋を使って一度にゆでることができる。</p> <div data-bbox="823 1032 1426 1473" data-label="Image"> </div>

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

- ・ ご飯と具を同時進行で温めた。
- ・ 鍋を汚さずに作った。
- ・ 缶詰を使用した。

料理名 ジャガイモのコンビーフあえ


材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
ジャガイモ コンビーフ	2個 1/3 缶	<p>1 ジャガイモを輪切りにし、ビニール袋に入れて、(丼と同じ) 鍋でゆでる。</p> <p>2 ジャガイモを皿に入れてつぶし、コンビーフと混ぜればできあがり。</p> <p>※ビニール袋に入れてゆでるので、他の料理と同じ鍋を使って一度にゆでることができる。</p> 

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点

- ・ ジャガイモを切ってからゆでたり、他の料理と平行してゆでたりすることで、コンロの使用時間を減らした。
- ・ 調味料を使わず、コンビーフのみの味で仕上げた。

料理名 おしるこ


材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
ゆであずき(砂糖入り) 水もどり餅 水	430g 1セット 250cc	1 ゆであずきに水を加えて火にかける。 2 1が沸騰したら、水で戻した餅を加えてできあがり。 

※コンロの使用時間【 3 】分

※ 工夫した点

- ・ 水もどり餅を温かく食べられるようにした。
- ・ ゆであずきに水を加え、量を増やした。

料理名 はるさめの中華スープ

材 料	分 量 (3人分)	つ く り 方
春雨 コンソメ 中華スープ(フリーズドライ) 麩 水	1/4 束 1 かけ 1 食分 5 g 250cc	1 材料を全て鍋に入れ、火にかける。 2 春雨が柔らかくなったらできあがり。 

※コンロの使用時間【 2 】分

※ 工夫した点

- ・ フリーズドライのスープ1食分から、3人分を作った。
- ・ 春雨、麩でかさ増しした。

料理名 ツナサラダ


材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
ツナ缶 きゅうり 玉ねぎ しょうゆ	1缶 1本 1/2個 10cc	<ol style="list-style-type: none"> 1 きゅうりを輪切りにする。 2 玉ねぎをスライスして、水を入れたビニール袋に入れて水にさらす。 3 ビニール袋の角を切って玉ねぎの水を切る。 4 ボウルにツナ缶を空け、1、3を加え、しょうゆで全体を混ぜればできあがり。 <div data-bbox="890 869 1361 1350" data-label="Image"> </div>

※コンロの使用時間【 - 】分

※ 工夫した点

- ・ ビニール袋1つで玉ねぎを水にさらし、水きりまでするので、洗い物が減る。

料理名 簡単ピクルス

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
きゅうり 大根 人参 かんたん酢（市販品）	1本 1/4本 少々 適量	<ol style="list-style-type: none">1 野菜をざく切りにして、ポリ袋に入れる。2 1にかんたん酢を、野菜が全て浸かるくらいまで入れ、置いておく。3 全体に味がなじんだらできあがり。 

※コンロの使用時間【 ー 】分

※ 工夫した点

- ・ 火を使わずに調理した。
- ・ かんたん酢（市販品）を使用して、味付けの手間を省いた。