


料理名 カレーにゆうめん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
そうめん だしの素 レトルトカレー 卵 水	4 束 1 袋 1 袋 1 個 適量	<p>①鍋に水を入れ、卵を茹で、一緒にレトルトカレーも温める。</p> <p>②別の鍋でそうめんを茹でる。</p> <p>③お湯でだしの素を溶いて、レトルトカレーをスープ状にのばす。</p> <p>④ゆで卵を切る。</p> <p>⑤器に、そうめんと卵を盛り付けて、カレースープをかける、</p>  A photograph of a bowl of ramen. The bowl is white with a blue floral pattern. It contains a thick, orange-brown curry soup. In the center of the bowl, there is a hard-boiled egg cut in half, showing a bright yellow yolk. The ramen noodles are thin and yellow, partially submerged in the soup. The bowl is sitting on a dark surface, possibly a table or counter.

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

料理名 切干サラダ


材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
切干大根 ツナ コーン 乾燥わかめ 玉ねぎ 人参 ごま 水 ◆中華ドレッシング ごま油 醤油 酢 砂糖	1 袋 1 缶 1 缶 適量 1/2 個 1/2 本 適量 適量	①切干大根、乾燥わかめを水で戻す。 ②ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜてドレッシングを作る。 ③玉ねぎをスライスし、人参を千切りにする。 ④ポリ袋にツナ、コーン、1～3の材料を入れて混ぜる。 ⑤器に盛り、ゴマをふる。



※コンロの使用時間【 0 】分

※ 工夫した点

料理名 ツナパスタ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
パスタ ツナ 海苔 水 塩	400g 1缶 適量 適量 適量	<p>①水に塩を入れて湯を沸かし、パスタを茹でる。 ②茹でたパスタとツナを和える。 ③海苔を乗せる。</p>  <p>※あれば、マヨネーズを加えると尚良い。</p>

※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点
ワンプレートにして、洗い物を減らした。

料理名 さつまいもの茶巾絞り

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
さつまいも マンゴーの缶詰 砂糖 水	1本 1缶 適量 適量	<p>①さつまいもを皮ごと茹でる。 ②ポリ袋にさつまいもを入れて、熱いうちに入れて潰し、砂糖を入れてこねる。 ③マンゴーを適当な大きさに切る。 ④ラップにさつまいもを適量取り、中にマンゴーを入れて、ひねる。</p>  <p>※あれば、バター（マーガリン）や生クリームを加えると尚良い。</p> 

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点
茹でるものは、大鍋でまとめて茹でる。