

料理名 春雨の酢の物


材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
春雨（乾燥） 玉ねぎ 人参 乾燥わかめ イカ味付 水 酢	1袋（40g） 1/4個 1/3本 適量 1缶 適量 適量	①春雨を茹でて、水洗いする。 ②わかめを水で戻す。 ③玉ねぎをスライスし、人参を千切りにする。 ④イカ味付はイカだけを取り出して、細切りにする。 ⑤1～5の材料を酢で和える。



※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点


## 料理名 かき玉スープ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
玉ねぎ なめ茸 卵 かつお節 水	1/4 個 1 瓶 1 個 適量 適量	①鍋に水を入れて沸かし、かつお節でだしを取る。 ②玉ねぎを千切りにする。 ③なめ茸の瓶詰と玉ねぎを鍋に入れて煮る。 ④煮立ったら火を止めて、溶き卵を回し入れる。 

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点


料理名 野菜ジュースごはん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
お米 野菜ジュース ツナ	1 合 1 本 1/2 缶	①お米、野菜ジュース、ツナを「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 トマト冷めん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
冷麺 (乾麺) トマト缶 ツナ缶	1 袋 1/2 缶 1 缶	①冷麺を茹でる。 ②麺、トマト、ツナを和える。 

※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点

料理名 カレーそうめん・ミートソースそうめん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
そうめん インスタントカレー	適量 1袋	①そうめんを茹でる。 ②インスタントカレーを温める。 ③そうめんにかレーをかける。
そうめん ミートソース	適量 1缶	①そうめんを茹でる。 ②ミートソースを温める。 ③そうめんにミートソースをかける。




※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

他のメニューで作った料理と一緒に盛り付ければ、洗い物が減る。

料理名 お汁粉

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
ゆであずき 小麦粉 水	1 缶 30g 適量	<p>①鍋にゆであずきを入れて、好みの固さに水でのばし、温める。</p> <p>②小麦粉と水を混ぜておく。</p> <p>③1の鍋が温まったら、2の小麦粉をスプーンで1さじずつ入れていく。</p> <p>④すいとんが浮いてきたら、できあがり。器に盛る。</p> 

※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点

持ち寄った食材をいかに活かして献立が作れるか。栄養価を配慮し、バランスを考えた。

