

料理名 カンパンサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
じゃがいも にんじん たまねぎ シーチキン コーン わかめ 乾パン マヨネーズ	2個 1/2本 1個 2缶 1/2缶 少々 1.5缶 適量	①じゃがいもは、皮むき 薄切りにする。 ① にんじんは、輪切りにする。(薄切り) ② たまねぎは、薄切りにする。 ③ ①、②、③を茹で、つぶす。 ④ コーンを少し茹でる。 ⑤ 乾パンを砕く。 ⑥ 食材を混ぜ合わせる



※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点

《反省》無駄な食材を出さないように、人数分を事前にきっちり計り料理する。

料理名 ミネストローネ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
スパゲティ じゃがいも にんじん たまねぎ コーン 大豆水煮 トマト缶 塩	1束 (100g) 少々 少々 少々 少々 1/4袋 半分 少々	①すべて刻んで、一緒に煮る。 ②塩を少々加える。 ③スパゲティは4等分した。 

※コンロの使用時間【 8 】分

※ 工夫した点

- ・スパゲティは4等分にして、食べやすいように、早く茹で上がるようにした。
- ・水・ガスはできるだけ少なくした。
- ・材料は、乾パンサラダの残りを使用し、できるだけ細かくして、熱伝導をよくした。
- ・手が汚れない、ゴミを少しでも少なくするよう気をつけた。

料理名 焼とり丼

材 料

分 量
(4人分)

つ くり 方

焼き鳥
ごはん
「カンパンサラダ」の残
りのワカメ

2缶
適量2パック

- ① 焼き鳥缶とレトルトごはんは「カンパンサラダ」の温かい煮汁を加え、少ない時間で温めた。(2分)
- ② ご飯にワカメを入れて、色どりとした。
- ③ ワカメを和えたごはんの上に温めた焼き鳥をのせる。



※コンロの使用時間【 2 】分

※ 工夫した点