

Check-2 | 少ない道具と食材で作るごはんレシピ

焼鳥カレーライス

西見柚葉さん（2年生）



材料（4人分）

- ・トマトカット缶 ……250g
- ・カレールウ ……4かけ
- ・焼鳥缶 ……3缶
- ・水 ……280cc
- ・砂糖 ……大さじ4
- ・ごはん ……4人分



焼鳥缶以外にも備蓄している缶詰を使ってチャレンジしてみましょう

作り方



- 1 鍋にトマト缶、カレールウ、水、砂糖を入れ、コンロの火を付ける。
- 2 ルウが溶けてきたら、焼鳥缶をタレごと入れ混ぜ合わせる。
- 3 ルウがよくとけてとろみが出てきたら火を止める。
- 4 器にごはんを盛り、その上からルウをかけて完成。



炊き込みオムライス

田中慶吾さん（1年生）



材料（4人分）

- ・無洗米 ……2合
- ・コーン缶（中） ……1缶
- ・焼鳥缶 ……2缶
- ・卵 ……3個
- ・水 ……2カップ
- ・ケチャップ ……大さじ4



冷蔵庫の余り野菜などをいろいろ加えれば栄養満点メニューに！

作り方



- 1 フライパンに無洗米、水、コーン缶、焼鳥缶を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 2 フタをして弱火で約15分炊き、水分がなくなったら、ケチャップを加えてよく混ぜる。
※焦げやすいので注意！
- 3 卵を溶き、2の上から全体に掛け、フタをして蒸らす。
- 4 卵が固まったら火を止め、お皿に取り分ける。お好みでケチャップをかけて完成。



海鮮炊き込みごはん

小野 樹さん（3年生）



材料（4人分）

- ・無洗米 ……2合
- ・ホタテ缶 ……1缶
- ・アサリ缶 ……1缶
- ・乾燥わかめ ……5g
- ・濃口しょうゆ ……大さじ2
- ・塩 ……2g
- ・水 ……1.5カップ



ラップで小分けして包めば、屋外でも食べることができ衛生的です。

作り方



- 1 鍋に無洗米を入れ、その上にホタテとアサリの缶詰を汁ごと入れ、乾燥わかめ、濃口しょうゆ、塩を加える。
- 2 1に水を加えて、フタをして強火にかける。
- 3 沸騰したら弱火に落として約15分炊く。
- 4 火を止めて15分以上蒸らし、しゃもじでよく混ぜてお茶碗に盛れば完成。

レシピはWEBでもご覧いただけます。
誌面に掲載しきれなかった追加レシピもご紹介しています。
●サバ缶トマトカレー ●焼き鳥炊き込みごはん

<https://osaka-keishin.co.jp/anatatokeishin/prevention/>

