

# もしもの時に役立つ！防災クッキング



## WEB限定レシピ 01

### サバ缶トマトカレー



1年生 福本 大翔さん

#### 材料(4人分)

|            |       |
|------------|-------|
| ・トマトカット缶   | 1缶    |
| ・サバの水煮缶    | 1缶    |
| ・ミックスビーンズ缶 | 1缶    |
| ・カレールー     | 4かけ   |
| ・水         | 300cc |
| ・ごはん       | 4人分   |

#### 作り方

1. 鍋にトマト缶、サバ缶、水、ルーを入れて弱火で加熱する。
2. ルーがよく溶けてとろみが出たら、ミックスビーンズ缶を入れて、少し加熱する。
3. 器にご飯を盛り、その上からルーをかけて、完成。



## WEB限定レシピ 02

### 焼き鳥 炊き込みごはん



2年生 池田 歩実さん

#### 材料(4人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| ・無洗米        | 2合    |
| ・水          | 500cc |
| ・焼鳥缶        | 2缶    |
| ・醤油         | 大さじ1  |
| ・松茸のお吸いものの素 | 2袋    |

#### 作り方

1. 鍋に無洗米と水を入れ、約30分(冬場は1時間)浸水させる。
2. 焼鳥の缶詰、醤油、お吸いものの素を入れ、フタをする。
3. 強火で加熱し、沸騰したら弱火にして10分間加熱する。
4. フタをしたまま約10分間蒸らし、しゃもじで混ぜてお茶碗に盛れば完成。