

主食

チキンライス風ごはん とろとろたまごON

材 料 (2人分)	分 量
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
米 水	100g 140ml
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
やきとり缶 (たれ) トマトケチャップ たまねぎ 水	1 缶 大さじ 2 1/4個 小さじ 1
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
卵 牛乳 バター	3 個 50ml 20 g
お好みで 塩こしょう	少々



ポイント！

チキンライス風ごはんは、やきとり缶 (たれ) とトマトケチャップで味付けします。調味料が加わると米に火が通りにくいので、別々に加熱してください。

卵は火加減が難しく、すぐに固くなってしまいますので、早めに鍋から取り出して余熱で加熱すると良いでしょう。



<作り方>

- ① 米と水を災害用炊飯袋に入れて空気を抜き、輪ゴムでとめ、鍋で30分ゆでる。
- ② やきとりの缶詰、トマトケチャップ、たまねぎのみじん切り、水を災害用炊飯袋に入れてもむ。中の空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。鍋で30分ゆでる。
- ③ お皿に①と②を開けて混ぜる。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳を混ぜて、災害用炊飯袋の中に、バターと一緒に入れる。同じように、空気を抜いて袋の口を輪ゴムでとめる。鍋で5分ほどゆでる。
- ⑤ 固まってとろとろになるまでゆでたら、袋を開けてご飯の上にかける。
- ⑥ お好みで塩こしょうをふる。
- ⑦ パセリやトマトケチャップ、チーズがあれば添える。

