

防災女子プレゼンツ★非常食アレンジコンテスト 優秀作品

献立名 時短！省エネ！マカロニスープ

材 料 1 人 分

- マカロニ 30g
- トマトジュース 190cc
(1缶)
- 水 50cc
- 玉ねぎ 80g (1/4 個)
- シーチキンコーン 80g
(1缶)
- ミックスビーンズ(ドライ)
120g (1缶)
- ブイヨンキューブ 1 個
- サラダオイル 小1
- 粉チーズ 少々

作 り 方

- ①トマトジュースと水を小鍋に入れ、沸騰近くまで温める。
- ②飲用ポットにマカロニを入れ、その中に①を注ぎ、かき混ぜてふたをして、7分ほどおく。
- ③①の小鍋に、玉ねぎをスライスしたものとサラダオイルを入れ、カセットコンロで弱火でしんなりするまで火を通す。
- ④シーチキンコーンとミックスビーンズを③に加える。
- ⑤④に②の中身を出して入れ、ブイヨンキューブを加えて味を調える。柔らかくマカロニが仕上がれば出来上がり。
- ⑥器に盛り、粉チーズを好みの量、ふりかける。

調理時間 10 分

出来上がりの写真



POINT !

飲用ポットを使用し保温でマカロニをゆでるので熱源の節約になります。
栄養バランスも考えられていて、災害時でも温かいスープでホッと出来そうです。
また盛り付けも災害時を想定しています。