



ヌードルチャーライス

カップ麺でチャーハンをつくろう！

カップ麺からチャーハンが作れるんです！味もしっかりしたチャーハンができちゃいます♪

材料1人分

- カップ麺（醤油）
- ごはん
- 油

1個
茶碗1杯
少々



作り方

1. カップ麺の中身をジップロック等の袋にうつし、砕きます
2. カップに戻し、麺が浸るくらい水を入れます
3. フライパンに油をひき、茶碗1杯分のご飯を炒めます
4. お米に焦げ目がついてきたら、砕いた麺とスープを入れて水気が飛ぶまで炒めます



指導のポイント

- ・卵を入れるとよりおいしくなります。卵は野外炊事等の持ち運びには向いていませんので注意してください。

MEMO

防災食にもなるカップ麺を使った料理です。賞味期限や消費期限も長くカップ麺はお湯だけで食べれるので非常に防災食として優れています。また、カロリーも高いためエネルギーになります。皆さんもぜひ有事に備えて備蓄しておきましょう。

体験



火をつかう

知識



ローリングストック

カテゴリ

ごはん

調理時間

10
min

人数

2人～

費用

¥ ¥ ¥

