



Danzare ! 踊る！さんま御飯

備蓄品でお手軽にイタリアの雰囲気を楽しもう！

アレンジレシピは無限大！魚介系の食材は相性抜群です。フライパン1つで簡単に調理できます。ローリングストックのバリエーションをグンと増やしましょう！

材料2人分

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> アルファ化米 | 1袋（出来上がり300g） |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース | 1本 |
| <input type="checkbox"/> さんまの蒲焼きの缶詰 | 1缶（200g） |
| <input type="checkbox"/> オリーブオイル | 大さじ1 |

作り方

1. フライパンに野菜ジュースとアルファ化米を入れ、沸騰させる。
2. さんまの蒲焼き缶をたれごと加え、弱火で10分煮る。
3. お好みでオリーブオイルを回しかける。



MEMO

ローリングストックの活用術！さんま以外にも海鮮系の缶詰が大活躍します。調理もすごく簡単なので、工程を覚えやすく子どもも楽しく取り組めると思います。彩りや栄養を考えるならば、パプリカなどの野菜を切って加えると良いです。美味しく楽しい時間を過ごしてみましょう！！

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 /



15
min

人数 /



2人〜

費用 /



¥ ¥ ¥

