



ローリングストックで お手軽チャーハン！

五目ご飯はそれだけでも美味しい。
でも、それだけじゃつまらない！
手軽な工夫で美味しいチャーハンに
変身します。コッフェルやフライパン
だけで非常食として眠っていたご飯を
彩ってみませんか？

材料1人分

- | | |
|-----------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 非常食用五目ご飯 | 1袋 |
| <input type="checkbox"/> 卵 | 1個 |
| <input type="checkbox"/> ウインナー | 3本 |
| <input type="checkbox"/> 塩・コショウ | 少々 |
| <input type="checkbox"/> 薬味（ネギなど） | 適量 |

作り方

1. 非常食用五目ご飯をフライパンに入れ、既定量の0.8倍の水を加える。
2. 1を火にかけて、水を沸騰させる。沸騰したら火を止め、ふたをして15分待つ。
3. 2に塩・コショウで下味をつけ、溶き卵とウインナーを加えて炒める。
4. 3を盛りつけ、ネギなどの薬味をのせる。



MEMO

チャーハンづくりは手際を求められることが多いですね。でも、このチャーハンは大丈夫！子どもと一緒にゆっくり作ることができます。また、五目ご飯を使うので材料も少なくてOK！

簡単お手軽に中華を味わいましょう。

体験



知識



カテゴリ

ごはん

調理時間

20
min

人数



2人〜

費用

¥ ¥ ¥

