



## やきとり缶で親子丼 & お手軽お吸い物

ご飯と汁もの、あつという間に2品  
できちゃう！

今回は「コッフェル（大）」「コッフェル（小）」「フライパン」の3つを使って、少ない材料で2品作っちゃいます♪

### 材料1人分

#### 〈親子丼〉

- |                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> パックご飯      | 1パック     |
| <input type="checkbox"/> 焼き鳥の缶詰（たれ） | 1缶（100g） |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ        | 3/4個     |
| <input type="checkbox"/> 卵          | 1個       |
| <input type="checkbox"/> 白だし        | 大さじ1     |
| <input type="checkbox"/> 水          | 30cc     |
| <input type="checkbox"/> きざみのり      | 適量       |

#### 〈お吸い物〉

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ   | 1/4個  |
| <input type="checkbox"/> 白だし   | 大さじ1  |
| <input type="checkbox"/> 水     | 250cc |
| <input type="checkbox"/> 乾燥わかめ | ひとつまみ |

## 作り方

1. コッフェル（大）に分量外の水を入れて、パックご飯を温める用のお湯を沸かして、パックご飯をパックのまま投入して温める。温まったらコッフェルを火から降ろし、そのままご飯を保温しておく。
2. コッフェル（小）にお吸い物の水250cc、白だし大さじ1、スライスした玉ねぎ1/4個を入れて火にかける。玉ねぎに火が通ったら乾燥わかめを入れて、1分ほど煮たら火から降ろす。
3. フライパンに親子丼の水30ccと白だし大さじ1、スライスした玉ねぎ3/4個を入れて火にかける。玉ねぎに火が通ったらやきとり缶の中身を入れる。
4. 全体に火が通って沸騰したら卵を割り入れ、混ぜながら卵に完全に火を通す。
5. コッフェル（大）のお湯を捨ててパックご飯をコッフェル（大）によそる。
6. フライパンの中身をご飯の上のにのせ、きざみのりを散らして完成。



### MEMO

「親子丼」と「お吸い物」に使用する玉ねぎの量は、2品合わせてちょうど1個。2品とも調味料は白だしのみ。材料のムダが無いとってもエコなメニューです。また、材料はすべて常温保存可能な食材なので野外調理に適しています。玉ねぎは調理を始める前に1個分すべてスライスしておきましょう。できるかぎり薄くスライスすることで火の通りが早くなります。

体験



知識



カテゴリ

ごはん

調理時間

35  
min

人数



費用

