



焼き鳥缶で サムゲタン

包丁を使わない、簡単調理。
野外で温まりたいときに！

栄養バランスに優れ、力もつくサムゲタン。道具も手順もシンプルなのに、なかなか本格派！

材料1人分

| | |
|-------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 切り餅 | 2つ |
| <input type="checkbox"/> 長ねぎ | 1/4本 |
| <input type="checkbox"/> 焼き鳥の缶詰（塩味） | 1缶 |
| <input type="checkbox"/> 鶏ガラスープのもと | 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> チューブのにんにく | 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> チューブのしょうが | 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 水 | 200cc |

作り方

1. ねぎの緑の部分をはさみで食べやすい大きさに切る。餅も一口大に切る。
2. 鍋にしょうが、にんにく、焼き鳥缶のたれ、ねぎを入れて炒める。
3. 香りが立ったら焼き鳥を入れ、水、鶏ガラスープのもとを入れる。
4. 温まったら餅を入れ、柔らかくなるまで煮立てて完成！



指導のポイント

- ・ねぎをはさみで切ることで、包丁を使わず手軽にすることができます。
- ・水を量る際には、缶詰の缶を使いましょう。ひと缶が概ね100gなので数えやすいですし、缶を洗って環境への負荷も少なくできます。
- ・タレ味の焼き鳥缶で甘めに仕上げてもおいしいです。



MEMO

キャンプの醍醐味は不自由を楽しむこととよく言われますが、子どもとの活動でもあるものを上手に使う工夫が楽しいものです。このレシピは野外での活動でも利用しやすいように、使用する調理器具を減らし、比較的簡単で安全に作業ができる工程を意識しています。また、別に掲載されている「いわし缶のコチュジャン甘辛煮」と組み合わせて調理をすることで、ねぎ1/2本でお腹いっぱいの献立を作ることができますよ。

体験 /



火をつかう

知識 /



異文化

カテゴリ /

肉料理

調理時間 /

20
min

人数 /



4人〜

費用 /

