



さばっとまとめて 美味しくいただく サバトマカレー

ポリ袋を活用してコッフェルでご飯を炊いてみよう!
災害時にも役立つパッククッキングが体験できます。お米が焦げ付くことがないので洗い物もラクチン!

材料 1人分

<input type="checkbox"/> 無洗米	1合	<input type="checkbox"/> 顆粒コンソメ	大さじ1/2
<input type="checkbox"/> サバの水煮缶詰	1/2缶(100g)	<input type="checkbox"/> おろしニンニク	小さじ1
<input type="checkbox"/> トマトの水煮缶詰	1/2缶(200g)	<input type="checkbox"/> 黒コショウ	適量
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1/2個	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1
<input type="checkbox"/> ブナシメジ	1/2房	<input type="checkbox"/> 粉チーズ	適量
<input type="checkbox"/> カレー粉	小さじ1	<input type="checkbox"/> 水	300cc

作り方

<炊飯>

1. 耐熱性のポリ袋に米1合と水200ccを入れ、しっかり空気を抜き輪ゴムで封をして、10分ほど吸水させる。
2. コッフェル(大)に米の入ったポリ袋を入れ、1/2程度の水(分量外)を入れて、輪ゴムを鍋の外に出して蓋をしてお湯を沸かす。*ポリ袋が底につくと溶けるので注意。
3. 沸騰したら弱火にし、20分間炊飯する。*吹きこぼれないようにトマト缶を蓋の上に乗せると良い。
4. 20分後に袋を取り出し、コッフェル(小)に入れて蓋をして10分ほど蒸らしておく。

<カレーづくり>

1. 玉ねぎはざく切り、ブナシメジは小房に分けておく。
2. フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、玉ねぎとブナシメジをしんなりするまで炒める。
3. トマト缶とサバ缶を汁ごと加え、カレー粉、おろしニンニク、コンソメ、黒コショウ、水100ccを加えてそのまま7~8分煮込み、とろみがついたら火を止める。
4. イタリアンパセリをみじん切りにしておく。
5. フライパンのカレーの具を寄せ、ご飯をよそい、イタリアンパセリと粉チーズをふりかけてできあがり。

指導のポイント

- ・バーナー2つで炊飯とカレーづくりを同紙に行います。
- ・コッフェル(大)1つで2人分の炊飯が可能なので、2人1組で調理を行うとバーナー3つで調理可能です。

MEMO

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。(引用:農林水産省HP)

体験/



知識/



カテゴリ/



調理時間/



人数/



費用/

