

## ☆アイリスがおすすめするポイント

災害時でも、本格的な親子丼を簡単に作ることができます。親子で楽しみながら調理するのも楽しいですよ。



## 【材料】

- ・米 75g (約1/2合)
- ・水 90g (約カップ1/2)
- ・焼き鳥缶 1缶 (たれがおすすめ! 塩でも可)
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 50g (中1/4個)
- お好みで 醤油、刻みのり、ネギ 等

## 【作り方】

- ① お米と水をポリ袋に入れて、30分ほど浸します。  
※ これから先は、「①白米」のレシピ通りにお米を炊きます。
- ② 玉ねぎは千切りにします。
- ③ 玉ねぎ、焼き鳥、玉子をポリ袋に入れてもみ、袋の空気を抜いて上の方でしばります。
- ④ ①と③を別々に沸騰したお湯の中に入れて、30分ほど加熱します。  
※ お米は20分、そして10分蒸らす。  
具材は30分。ちょうど一緒にできますよ。
- ⑤ ①のご飯をお茶わんによそい、③の卵とじをその上に掛ければ、出来上がりです。

※ 具材の味を濃い目にしたい方は、しょうゆを小さじ2杯入れるといいです。



- ⑥ 本格「親子丼」の出来上がりです。

※ 焼き鳥缶は重宝ですね。保存にもよいし、味もちゃんとしているので、様々な料理に使えます。備蓄品としていいですね。でも、しまい込まず、使いながら備蓄しましょう。(ローリングストック法)



## ☆ちょっと一言

ご飯と具材を別々に作るのが面倒だという方は、①と③を一つのポリ袋に入れて湯煎してみましょう。親子丼というよりも、ピラフのような感じの食べ物になります。これもおいしかったです(実は実施済み)。他人丼にはなりますが、「ツナ缶」や「サバ缶」も使って、いろいろなどんぶりご飯を試してみましょう。