



ほぼ備蓄食品でつくるドリアです

# かんたんドリア

## 【材料】 1人前

パックごはん	1食(180g)
トマトジュース(食塩不使用)	100mL
顆粒コンソメ	3g
レトルトスープ *クラムチャウダー	1食(150g)
とろけるスライスチーズ	1枚(17g)
黒こしょう	適宜

### このレシピのポイント

災害備蓄にぴったりのパックごはん、トマトジュース、レトルトのスープを使ったドリアです。

スープはお好みのもので代用できます。具材がたくさんのもので選ぶとボリュームが出て美味しいです。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.1g カロリー 485kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	11.0g	カリウム	416mg
脂質	13.7g	リン	250mg
炭水化物	76g	食物繊維	3.9g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①トマトジュースにコンソメを加えよく混ぜておく。
- ②耐熱皿にパックごはんを盛りつけ、①を加えてよく混ぜ、パッケージに記載されている加熱時間どおり、電子レンジで加熱する。
- ③②の上にレトルトスープをかけ、スライスチーズをちぎってのせ、黒こしょうをふる。
- ④③をトースターで5分程度加熱し、チーズに焦げ目がついたら出来上がり。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科