



クッカー de キャンプめし ふわトロ！オムライス

【用意する食材】1人分

- ・尾西食品 チキンライス 1袋 ・アマノフーズ トマトスープ 1袋 ・アマノフーズ ガーリックスープ 1袋
- ・水 330ml (チキンライス用：220ml~250ml、ガーリックトマトソース用：110ml) ・水 200ml程度 (湯煎用)
- ・ミックスベジタブル 大さじ1 ・たまご 2個
- ・ラップまたはビニール袋 ・輪ゴム (ジップロックであれば不要)

- ▶ チキンライスを開封し注水線までお湯を注ぎ、よくかき混ぜる (乾燥剤・スプーンは取り除く)
- ▶ 15分後お皿にチキンライスを入れておく (タッパーなど方に入れてもOK)
- ▶ タッパーなどの器にラップを敷きミックスベジタブル・溶きたまごを入れ巾着にする (輪ゴムで口を止める)
- ▶ コッヘルに110mlの水を沸かし、トマトスープとガーリックスープを入れ煮詰める
- ▶ もう一つコッヘルを準備し、お湯を沸かし溶きたまごを湯煎する (約4分ほどでとろとろに)
- ▶ チキンライスの上に湯煎したたまご・ガーリックトマトソースをかけて完成！



ツーパーナー



クッカー



ラップ



お皿



スプーン



詳しくはこちら↓

