



とろ〜り卵の トマトドリア

水やお湯を注いで食べるアルファ米を知っていますか。賞味期限が長く、非常食としてもおなじみです。ホームセンターなどで購入できます。今回はお好みのパスタソースを使ってアルファ米の焼きドリアを作ります。材料を混ぜて焼くだけの簡単レシピ、できたての熱々を食べてね！

①アルファ米にお湯を入れてご飯を作る。
②フライパンにアルミホイルを敷き、①とパスタソースをそれぞれ半量ずつ入れる。全体を混ぜ合わせたら、残りを入れてさらに混ぜる。
③全体を平らにならし、真ん中を少しくぼませる。卵を③の真ん中に割り入れ、チーズを載せる。
④③にふたをして弱火に

かけ、約8分焼く。チーズが溶けて白身が固まったらできあがり。
【ポイント】
炭水化物とタンパク質がしっかりと取れる一品です。普通のご飯2杯でも同じように作れます。フライパン用アルミホイルを使うと汚れが少なく済みます。
(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

簡単、材料混ぜて焼くだけ



材料(2人分)

- ・アルファ米…2人分
- ・卵…1個
- ・溶けるスライスチーズ…1~2枚
- ・パスタソース(ミートソースやナポリタンなど)…1人分

用意するもの

- ・カセットコンロ(石油ストーブでも調理可)
- ・カセットガス ・フライパン、ふた
- ・計量カップ ・カレースプーン
- ・フライパン用アルミホイル…フライパンの直径と同じ幅
- ・器

宮城県 2026年度版 好評発売中 高校受験総合ガイド

公立高校81校、国立高専1校、私立高校19校、
私立単位・通信3校のガイドを掲載！

受験生を取り巻く環境は毎年変化！
今、求められる志望校選び&入試対策
宮城県の
高校受験事情最前線

行事&部活動
課外活動
進学状況
などを紹介

制服図鑑 入試直前対策テスト 解答と解説

発行 河北新報出版センター

〒980-0022 仙台市青葉区五橋1丁目2-28
電話022(214)3811 FAX022(227)7666
9:30~17:30(土日祝を除く)
<https://www.kahoku-books.co.jp>



お求めはお近くの河北新報販売店、書店へ
河北新報販売店に本の購入をお申し込みの場合、
ご自宅や職場に配達無料でお届けします
(ただし、一部配達できない地域もあります)

輝く未来へ！
学びの扉を開く

河北 Books



定価 1,650円

定価 1,650円