



～日常も、災害時でも、いつも居場所でありたい～



ちらし寿司

簡単混ぜるだけで美味しくいただけます！

材料	アルファ米	300g
(4人前)	五目ちらしの素	1袋
	煎りごま	少々
	熱湯	310ml
	きざみ海苔	少々

1

ポリ袋にアルファ米と熱湯を入れて、15分待った後、お米をほぐります。

2

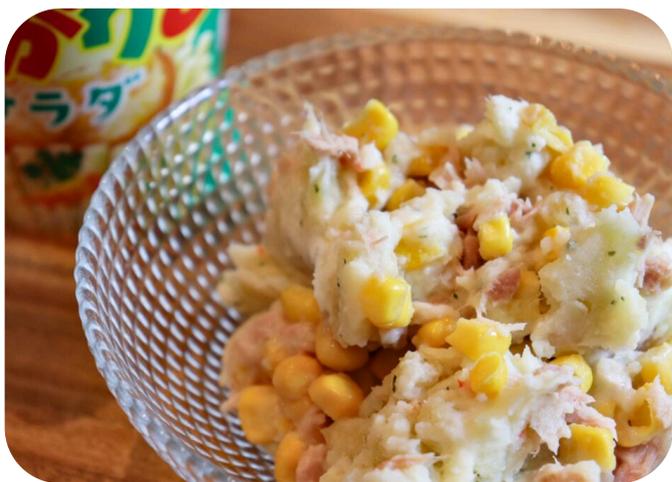
ポリ袋に五目ちらしの素と煎りごまを投入します。

3

スプーンを使って、しっかりと混ぜます。

4

きざみ海苔などを掛けると更に美味しくいただけます。



じゃがりこポテサラ

楽しくつくって、美味しく食べよう！

材料	じゃがりこ(サラダ)	1個
(2人分)	熱湯	200ml
	マヨネーズ	大さじ1
	ツナ缶	1/2缶
	コーン	大さじ2

1

じゃがりこを耐熱容器に移します。じゃがりこの容器は耐熱性がないので危ないです。

2

じゃがりこの長さ1/2ぐらい熱湯を注いで、ラップをして2分蒸らします。

3

スプーンでじゃがりこを潰しながら混ぜます。途中でマヨネーズを加えて更に混ぜます。

4

ツナ缶やコーンを加えることでアレンジレシピになります。