

料理レシピ

材料(2人分)

レトルトごはん	400g(2パック)
さんまの蒲焼缶	1缶
ツナ缶	150g(大1缶)
コーン缶	30g
グリーンピース缶	30g
マッシュルーム缶	30g
刻みのり	少々
ごま	少々
＜だし汁＞	
だしの素	小さじ1
水	300cc



作り方

- ① コーン缶、グリーンピース缶、マッシュルーム缶の水気を切る。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れ、火にかけレトルトごはんを加えてよく炒める。
- ③ ②に①、ツナ缶、さんまの蒲焼を入れ炒める。
- ④ 皿に盛り、刻みのりとごまをかける。

＜だし汁＞ ※ひつまぶしにする時はだし汁をかけて食べる

- ① 分量のお湯を沸かし、だしの素を加える。

缶詰や乾燥野菜

- ★缶詰は、平常時には空き缶の処理が必要なので敬遠されていますが、長期保存が可能なため災害時には食器代わりにもあり活用が見直されています。
- ★生鮮野菜が天候不順で高値になることもあるため、平常時から価格が安定した缶詰やレトルトパウチ食品、フリーズドライや冷凍野菜なども上手に利用してみてください。