



小矢部市防災士連絡協議会 丸山 由樹副会長の朝ごはんレシピ



主食 主菜

わかめご飯とランチョンミートのおにぎらず

【材料】 4人分

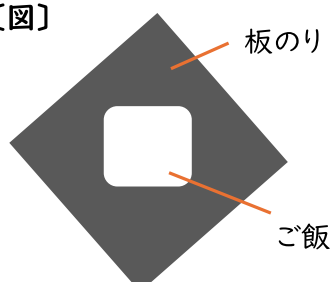
わかめご飯(アルファ化米)※1・・・2袋
水・・・・・・・・・・・・・・ 320ml
ランチョンミート・・・・・・・・ 1缶
板のり・・・・・・・・・・・・ 4枚

【作り方】 一人分 エネルギー 427kcal

- ① わかめご飯の袋を開封し、脱酸素剤とスプーンを取り出す。
袋内側の注水線まで水を注ぎ入れる(160ml)。
- ② ①の具材を混ぜ、袋上部を閉めて60分待つ。
- ③ 図のように板のりの中央に出来上がったわかめご飯、4等分にしたランチョンミート、わかめご飯と順番にのせる。のりの角を中央に向けており、両端をおさえてしっかり包む。半分に切って出来上がり。

【図】

※1
アルファ化米は、一度炊いた
ご飯を急速乾燥させて長期
保存できるように加工したもの



副菜 切り干し大根とツナの塩昆布和え

【材料】 4人分

切り干し大根・・・・・・・・・・30g
ツナパウチパック※2または缶・・・1袋(50g)
コーンパウチパック※2または缶・・・1袋(50g)
塩昆布・・・・・・・・・・・・・・10g
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1



【作り方】 一人分 エネルギー 62kcal

- ① 切り干し大根を少量の水で戻す。(ツナとコーンの水分も一緒に入れるため水は少なめでよい)
- ② 保存袋に材料を全部入れて、よく和える。
- ③ 5分ほど置いて味をなじませたら完成。

※2 パウチパックとは、食品や液体などを密封した袋

その他 乾パンのフルーツ和え

【材料】 4人分

フルーツパウチパック※2・・・・・・2袋
乾パン・・・・・・・・・・・・・・適量



【作り方】 一人分 エネルギー 69kcal

- ① フルーツパウチパックの袋を開け、乾パンを加えて好みの柔らかさになるまで浸す。
※10分程度浸せば、噛む力が弱い人も食べやすいかたさになる。

いざという時の備えに
丸山防災士のおすすめ
朝ごはんを作ってみよう♪

おやべ朝食革命



やっぱりしっかり朝ごはん