

# 防災女子プレゼンツ★非常食アレンジコンテスト 最優秀作品

## 献立名 即席雑炊

### 材 料 1 人 分

- ・レトルトご飯  
1/2パック
- ・フリーズドライ卵スープ  
1袋
- ・フリーズドライの野菜、  
ひじきなどを好みで 適量

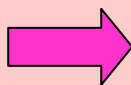
### 作 り 方

- ①深めの碗皿にレトルトご飯 1/2 パック（湯せんやレンジで温める必要なし）、卵スープの素、野菜を入れる。
- ②熱湯を注いで、（出来ればラップやホイルでふたをし）、5分待ってかき混ぜる。

※ご飯の固さの好みで時間は調整してください。

調理時間 6 分

出来上がりの写真



### POINT !

レトルトのご飯にお湯を入れて約5分で食べられるのは嬉しいです。  
その中に、切り干し大根やひじきなどの乾物も一緒に入れて戻すので水と熱源の節約になります。  
簡単に作れて温かく食物繊維が摂れるレシピ、災害時にありがたいです。