

# 炊き込みご飯



## 《作りやすい分量》

米	3合
帆立の缶詰	1缶
切干大根	15g

帆立の缶詰だけでなく、焼き鳥缶で鶏飯風などもできますよ。



## 《作り方》

- 米は洗っておく。
- 切干大根は戻さず、キッチンハサミで1cm幅に切る。
- 炊飯器に切干大根、ほぐした帆立を入れる。
- 缶詰の汁を合わせて、好みの水分量で炊く。

## 非常食品の利用（備蓄食品）

災害に備えての備蓄食品はそろえていますか？いざという時は災害時だけではなくありません。忙しくて買い物に行けない時もあります。そんな時にも備蓄食は活躍します。

## 《栄養価：1食分》

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	0.5 g
糖質	40.9 g
食塩相当量	0.1 g