

【さんまの蒲焼缶で炊き込みご飯】

【材料】

- ・お米…3合
- ・さんま蒲焼缶…1~1.5缶
- ・しめじ…100g~150g
- ・生姜…2片
- ・青ネギ…適量
- ・いりゴマ…適量

※ 酒 大さじ 2.5
塩 小さじ 1/2

【作り方】

- ① お米は洗ってザルに上げ、炊飯器に入れる。
- ② 水を3合の目盛りまで入れて、調味料(※)を加え、ひと混ぜする。
- ③ しめじはほぐし、生姜は千切り、さんま缶は汁ごとのせて、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったらざっくりと混ぜて、碗に盛って青ネギ・いりゴマを散らす。



【ミックスビーンズあんこ玉】

【材料】

- ・ミックスビーンズ…1缶
- ・あずき煮缶…1缶
- ・きなこ…大さじ1とまぶし用

【作り方】

- ① ポリ袋にミックスビーンズを入れて、めん棒などで叩いて粗く潰す
- ② あずき缶の水分を軽く切って①に加えて混ぜる
- ③ 固さをみながら、きな粉を加える
- ④ ラップでひとくち大に丸めてきな粉をまぶす



普段使い~ローリングストックにも使える!



美味しかったよ!❤

次回 防災商品企画は9月2回予定です!

豪雨や土砂災害などに備えて非常食のご用意を。