

# 災害時のお手軽メニュー



## おにぎり茶漬け

おにぎり（うめ） 1個  
湯 適宜

### 《作り方》

- ① おにぎりは、ごはんとのりを分ける。
- ② ご飯を器に入れ、お湯を注ぐ。
- ③ 取り分けたのりをちぎり、振りかける。

## 乾パン粥

乾パン 25g (10個)  
湯（水） 150ml  
カレー粉 ひとつまみ

乾パンは  
水や牛乳を入れることで  
食べやすくなります。

### 《作り方》

- ① 乾パンを砕く。（ビニール袋に入れてたたくと砕きやすい）
  - ② 器に湯とカレー粉を入れてひと混ぜし、①を入れる。
- ※ 湯を沸かせない場合、水でもよい  
水の代わりに牛乳等でもよい

## あずき入りシリアル

シリアル 40g  
（コーンフレークなど）  
ゆであずき（缶） 大さじ1  
牛乳 150ml

### 《作り方》

シリアル、ゆであずきを器に入れ、牛乳を注ぐ。

## マッシュポテト

ポテトスナック 1箱  
湯（水） 適量

### 《作り方》

ポテトスナックの長さの半量まで湯または水を入れポテトをつぶす。  
※ 水分量の加減で食感の調節が可能  
※ 湯があれば、カップ八分目くらい湯を入れて、好みに塩・こしょうを加えると即席ポテトスープができる。

