

# 期限切れ前の「非常食」を使ったレシピ



## ①「さば缶」で簡単お寿司



簡単なので  
お昼のお弁当作りにも！

【材 料】<2人前>

- ・パックごはん 1P
- ・鯖の水煮缶 30g

～調味料～

- ・しょうが 10g
- ・すし酢 大さじ 2
- ・すりごま 大さじ 1
- ・大葉 2枚

～しあげ～

きざみのり 適宜

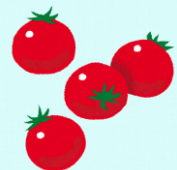
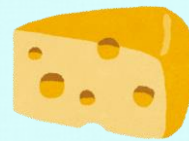


【作り方】

1. パックごはんはレンジで指定時間加熱する。(冷ごはん可)
2. 生姜は千切り又はみじん切りにする。(甘酢生姜・紅生姜可ですが塩分が若干上がります)
3. 「1」のごはんにすし酢・すりごまを入れざっくり混ぜる。
4. 水気を切ったさば水煮缶を「3」のごはんに混ぜ合わせます。(ホロホロと崩れます)  
※オイル漬、煮付け、味噌煮缶でも代用できますが塩分が若干上がります。
5. 混ぜ合わせたら彩りに大葉を敷きさば寿司を盛り付けます。刻み海苔をのせたら出来上がり。

## ②「パックごはん」「カップスープ」でハット風

体調がよくない時も  
すぐできる！



【材 料】<2人前>

- ・パックごはん 2P
- ・カップトマトスープ 2袋
- ・白湯 150ml×2
- ・とろけるチーズ 1枚

【作り方】

1. パックごはんはレンジで指定時間加熱する。(冷ごはん可)
2. カップトマトスープは150mlのお湯で溶かす。
3. 耐熱容器に「1」「2」を移し、チーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。