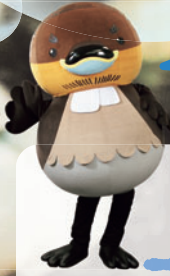


# 大津の水

×

## 災害時レシピ



備蓄品の期限が切れそうになったら試してや！  
災害の時すぐに思いつくように家で作る練習しとこな！

今回は、備蓄できるアルファ米や缶詰を使って、災害時を想定したレシピを紹介します！お米と具材の相性をよくご存知のおにぎり専門店の方にレシピを考えていただきました♪



### 野洲のおっさん おにぎり食堂

にぎりたてのおにぎりが食べられる専門店。  
39種類のおにぎりから選べます。  
東京の有名店「ぼんご」の関西唯一の弟子の店。  
東京仕込みのほとんどにぎらないフワフワおにぎりをめしあがれ。  
大津市長等2-3-40



## アルファ米おにぎり

アルファ米はホームセンターなどに売っているご飯の保存食です。裏の作り方のとおりに、大津の水を入れて作りましょう。水でもお湯でも作ることが出来ます。



### ●サバミンマヨにぎり●



鯖味噌缶+マヨネーズ  
鯖缶とマヨネーズで和えるだけなので一番簡単に入手でき、どなたでも簡単に作れます！

### ●大豆ツナコーンにぎり●



大豆缶+ツナ缶+コーン缶+鰹節  
大豆は食物繊維もビタミンもとれます。  
生野菜を補給することが難しい時は豆や乾物が活躍！

### ●カリカリ梅の混ぜご飯●



カリカリ梅+塩昆布+ごま+乾燥葉  
赤と緑は視覚的に不思議と元気になります！  
大根葉や大葉など干しておくとう万能野菜に変身！



トマトジュース+焼き鳥缶+醤油  
カリウムが豊富でエコノミー症候群の防止にもなります。トマトジュースだけでは物足りない時はこのようにチキンライスに！



おにぎりは、ラップでクルクルしたあと海苔を巻いて完成！  
お皿がないときの場合を想定して紙でお皿を作る練習もしてみよう！



保存食のクッカーにはさんでも美味しい！



#大津の水 大津の水を使った料理など大津の水に関連する写真をinstagramでアップしてみよう！

# 広 告

有料広告を掲載しています。