

## 非常食活用レシピ

### 『ひつまぶし風 さんまの混ぜごはん』

<材料> 2人分

#### 基本

- ・ごはん 2膳分
- ・さんまの蒲焼き缶 1缶

#### アレンジ1 トッピング

- ・いりごま
  - ・漬物（たくあんやしば漬けなど）
  - ・海苔（刻み海苔やもみ海苔など）
- などお好みのもの

#### アレンジ2 だし汁

- ・和風だしの素
- ・湯

<作り方>

- ① 温めたごはんに、さんまの蒲焼き缶を汁ごと混ぜ合わせる。さんまの身は混ぜながらほぐせばOK。
- ② アレンジ1  
いりごまや刻んだ漬物を①に混ぜ合わせ、海苔を散らす。
- ③ アレンジ2  
だし汁を作り、①や②の上からかけてお茶漬け風に！  
※混ぜごはんを焼きおにぎりにして、だし汁をかけてもOK。