



## 梅昆布そば米ごはん

材 料（2人分）	分 量
災害用炊飯袋	1枚
輪ゴム	1本
米	160g
そば米	ペットボトルキャップ 3杯（大さじ1）
水	250ml
梅干し （しそ漬け）	大1個
昆布茶	ペットボトルキャップ 半分（小さじ1）



### <作り方>

- ① 災害用炊飯袋に、米・そば米・水を入れる。  
※そば米はそのまま使います。
- ② 梅干し・昆布茶を加えて、軽く混ぜ、しっかりと空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋で20分ゆでて、10分程そのまま蒸らす。
- ④ 器に盛り付け、できあがり。

